

# Možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku

Nikol Tomšejová

---

Bakalářská práce  
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Nikol Tomšejová**  
Osobní číslo: **H13087**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku**

### Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.  
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojové psychologie, pedagogiky volného času a gerontagogiky.  
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.  
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

ORT, Jiří. Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí). Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004, 56 s., [5] l. obr. příl. ISBN 80-7044-636-6.

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 8071782742.

ŠERÁK, Michal. Zájmové vzdělávání dospělých. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Eva Šalenová**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

**9. prosince 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**27. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 9. prosince 2015



doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 25.4.2016.....

05

.....  
Tomáš Bati

<sup>1)</sup> zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, ušije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užití či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasových aktivit seniorů na Břeclavsku. V teoretické části jsou vymezeny základní koncepty, popsána specifika stáří a stárnutí a charakterizovány konkrétní možnosti trávení volného času se zaměřením právě na seniory. Dále jsou zde uvedeny nabízené a realizované možnosti trávení volného času seniorů přímo na Břeclavsku. Teoretická část obsahuje kvantitativní výzkum, realizovaný dotazníkovým šetřením. Výzkum se zaměřuje na možnosti volnočasových aktivit pro seniory v několika sdruženích a klubech pro seniory na Břeclavsku.

Klíčová slova: aktivní stárnutí, andragogika, gerontopedagogika, senior, stárnutí, stáří, volný čas, volnočasové aktivity

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis deals with leisure time activities for seniors in the Břeclav region. In the theoretical part are defined basic concepts, described specifics of the old age and ageing and characterized concrete possibilities of spending the leisure time focused to the seniors. Furthermore, there are introduced offered and realized options of leisure for seniors in the Břeclav region. The theoretical part consists of quantitative research, which was realized by questionnaires. The research focuses on leisure activities for seniors in several associations and clubs for the seniors in the Břeclav region.

Keywords: active ageing, andragogy, gerontagogy, senior, ageing, old age, leisure time, leisure time activities

Děkuji paní Mgr. Evě Šalenové za odborné vedení mé bakalářské práce, za její cenné rady, podněty, věcné připomínky a vstřícný přístup.

Dále bych ráda poděkovala všem sdružením, která mi umožnila uskutečnit můj výzkum a také všem respondentům.

Děkuji i své rodině a blízkým za podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAGU jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....</b>	<b>12</b>
1.1 SENIOR, STÁŘÍ A STÁRNUTÍ .....	13
1.2 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....	15
<b>2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SE ZAMĚŘENÍM NA SENIORY .....</b>	<b>19</b>
2.1 ANDRAGOGIKA, GERONTOPELAGOGIKA, ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ .....	19
2.2 KULTURA, UMĚNÍ .....	22
2.3 KUTILSTVÍ, CHATAŘENÍ, ZAHRÁDKAŘENÍ, SBĚRATELSTVÍ.....	22
2.4 TURISTIKA, CESTOVÁNÍ, SPORT .....	22
2.5 CHOVATELSTVÍ, PÉČE O ZVÍŘE .....	23
<b>3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY NA BŘECLAVSKU .....</b>	<b>25</b>
3.1 ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ .....	25
3.2 KULTURNÍ AKCE.....	27
3.3 SPORTOVNÍ AKTIVITY .....	28
3.4 JINÉ .....	30
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>32</b>
<b>4 DESIGN VÝZKUMU.....</b>	<b>33</b>
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	33
4.2 VÝZKUMNÉ CÍLE .....	33
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	33
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	34
4.5 VÝZKUMNÁ METODA .....	34
4.6 ZPŮSOB VYHODNOCENÍ DAT.....	35
<b>5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ, INTERPRETACE DAT .....</b>	<b>36</b>
5.1 INFORMOVANOST SENIORŮ NA BŘECLAVSKU O JEJICH MOŽNOSTECH TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....	36
5.2 NAVRHOVANÉ ZPŮSOBY ZLEPŠENÍ INFORMOVANOSTI O SOUČASNÝCH MOŽNOSTECH TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU PRO SENIORY NA BŘECLAVSKU .....	38
5.3 MÍRA VYUŽÍVÁNÍ NABÍZENÝCH MOŽNOSTÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU PRO SENIORY NA BŘECLAVSKU .....	40
5.4 DŮVODY NEVYUŽÍVÁNÍ ČI NÍZKÉHO VYUŽÍVÁNÍ NABÍZENÝCH MOŽNOSTÍ.....	44
5.5 NAVRHOVANÉ ZPŮSOBY ZMĚNY, ROZŠÍŘENÍ, ZLEPŠENÍ NABÍDKY VOLNOČASOVÝCH ČINNOSTÍ PRO SENIORY NA BŘECLAVSKU.....	47
<b>6 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....</b>	<b>50</b>



6.1	VYHODNOCENÍ DÍLČÍCH CÍLŮ .....	50
<b>7</b>	<b>DISKUZE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....</b>	<b>56</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>59</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>61</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>65</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>66</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>67</b>

## ÚVOD

Lidská populace, dle demografických výzkumů, neustále stárne, prodlužuje se průměrný věk dožití a významně se zvyšuje počet žijících jedinců v seniorském věku. Podle sociologických prognóz bude mít tento jev i nadále stoupající frekvenci. Také proto je značně důležité věnovat se jak ve výzkumech, tak také v praxi, právě této cílové skupině.

Stárnutí a stáří s sebou nesou řadu negativních důsledků a projevů, které však lze zmírňovat či dokonce odstraňovat. Jednou z nejučinnějších forem je tzv. model aktivního stárnutí. Aktivita, ať už fyzická, či psychická, je velmi důležitým prvkem ve zpomalování a oddalování projevů stárnutí a negativ s ním spojených. Je samozřejmé, že ne všem jedincům umožní jejich zdravotní stav, finanční situace, či jiné omezení zapojovat se plně do všech sfér společenského dění a zcela využívat všechny nabízené možnosti trávení svého, většinou volného, času. Avšak i napříč některým hendikepům a omezením lze žít aktivně a stejně tak trávit volný čas. Přičemž je potřeba zdůraznit, že se skutečně nemusí jednat pouze o aktivitu fyzickou.

Aktivní a smysluplné trávení volného času seniorů je také významné z hlediska zapojení do společnosti a společenského dění. Předchází se tak sociální izolaci, ostrakizmu a samotě seniorů, ale také pocitům neužitečnosti, nepotřebnosti, neproduktivity, nezájmu, lhostejnosti, apatie apod. Prevence těchto jevů je významná také proto, že v dnešní době není už tolik běžné mezigenerační soužití a senioři tak žijí odděleně od svých potomků a vnoučat, případně pravnoučat. Netráví s nimi tedy tolik času jako senioři před několika desítkami let. Samozřejmě i dnes je potřeba tzv. hlídacích babiček a dědečků, ale stále se jedná pouze o maximálně několik hodin denně. Senioři se tak mohou cítit opuštění, izolovaní atd. O to spíše pokud senior žije v domácnosti sám, nemá partnera/partnerku, či dokonce ovdověl. I z tohoto důvodu je tedy velmi důležité jakým způsobem tráví senior svůj volný čas.

Právě v aktivním trávení volného času, zapojení do společnosti a trávení času s dalšími lidmi hrají značnou roli zájmová sdružení, kluby, spolky seniorů a jiné organizace nabízející seniorům náplň jejich volného času. Avšak jejich nabídka je často nedostatečná, neodpovídající zájmu členů a uživatelů, monotónní apod. Častým problémem je také nedostatečná motivace, nezájem ze strany seniorů, což jde někdy ruku v ruce právě s nabídkou a tyto dva faktory se navzájem ovlivňují. S nezájmem a nedostatkem motivace také může souviset právě zdravotní omezení, kvůli němuž se jedinec může domnívat, že není schopen trávit svůj čas

aktivně, zapojit se do dění, využívat nabídky organizací, sdružení a jiných subjektů. To může být spojeno i s nedostatečnou informovaností, která je také častým problémem v této oblasti.

Je tedy patrné, že co se týče volného času seniorů, je zde celá řada problémů, nedostatků a omezení, která je třeba odstranit a napravit. Také proto je důležité se tímto tématem zabývat a tím zlepšit tuto oblast nabízených služeb.

Efektivnímu, aktivnímu a podnětnému trávení volného času se věnuje celá řada odborníků, studií, výzkumů, odborných statí apod. Častěji však volnému času dětí a mládeže, než seniorů. Ještě před několika lety by se mohlo zdát, že tato věková kategorie se, hlavně v České republice, snad vůbec nevyskytuje, že se na seniory zcela zapomnělo. V dnešní době je seniorům a jejich potřebám v oblasti volného času věnováno již více pozornosti a tento trend snad bude dále pokračovat a rozvíjet se. Protože právě sénium je naše budoucnost.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

V první kapitole uvedeme hlavní myšlenku aktivního stárnutí a jeho pojetí. Zmíníme i faktory, které jej ovlivňují, a zdůrazníme jeho důležitost. Dále se budeme zabývat vymezením pojmu senior, charakteristikou a specifiky období stáří. Následně definujeme pojem volný čas, volnočasové aktivity a uvedeme jejich dělení.

V dnešní době se stále více prosazuje model tzv. aktivního stárnutí. Tento pojem je od devadesátých let uznáván i Světovou zdravotnickou organizací. Přičemž se nejedná pouze o zdravotní stránku, ale tento termín komplexně zahrnuje seberealizaci, účast na společenském životě, nezávislost a také respektování práva seniorů na rovné možnosti. Koncept aktivního stárnutí také přispívá k minimalizaci sociální exkluze a izolace seniorů. Aktivní stáří však ovlivňuje několik faktorů. V první řadě se jedná o osobnost jedince, kdy je samozřejmé, že introvertní osoba se bude méně zapojovat do veřejného dění a společných aktivit v jakémkoliv věku. Avšak i pro uzavřenější jedince je široká nabídka možností. Rozhodujícím faktorem je také zdravotní stav seniora. Ten by však neměl být důvodem sociálního vyloučení a společnost by měla vytvářet možnosti participace na veřejném dění a životě i seniorům se zdravotními limity. Dalším významným faktorem je společenská atmosféra. V neposlední řadě je důležitá také nabídka možností aktivního života ve stáří. A právě na tento faktor se zaměříme v naší práci. Jedná se totiž o jeden z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících aktivní styl života ve stáří. Pokud společnost nenabízí dostatečné, úměrné ale také žádané aktivity podporuje a prohlubuje sociální exkluzi seniorů. Což samozřejmě není žádoucí. (Holcerová a Dvořáčková, 2013, s. 23-24)

Je tedy důležité poskytovat dostatečné možnosti, i zmiňovaných volnočasových aktivit, seniorům, kteří jsou nedílnou a běžnou součástí naší společnosti. Ovšem v dnešní době je relativně běžné jakési odsouvání seniorů na okraj společnosti, vyčleňování, neúcta až ageismus. Jedná se o diskriminaci starších jedinců právě z důvodu věku. Rizikem zde může být chování seniorů, kteří se s těmito názory a představami o stáří a starších osobách ztotožňují a vnímají pak sebe a svůj život jako neplnohodnotný. Je proto třeba seniory začleňovat do společnosti a ne je z ní vytěsňovat. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 51-52)

Aktivní styl života ve stáří je také důležitý z hlediska zmírňování nepříznivých projevů stárnutí, omezování závislosti na péči jiných osob a podpory co největší samostatnosti seniorů. Důležitá je i sociální stránka. Díky kontaktu s jinými seniory, ale také například s personálem

různých volnočasových a jiných zařízení se minimalizuje již zmíněná sociální izolace. (Suchá, Jindrová a Hátlová, 2013, s. 13)

Jak jsme již zmínili, aktivní stárnutí se netýká pouze zdravotní stránky či ekonomické aktivity, ale hovoříme zde o komplexním celoživotním procesu umožňujícím zapojení se do všech společenských oblastí. Jedná se tedy o podporu participace na občanských aktivitách, v komunitě, ale i v rodině. Velmi obecně můžeme říci, že cílem konceptu aktivního stárnutí je udržení kvality života, spokojenosti a aktivity i v seniorském věku. (Petrová Kafková, 2013, s. 10-11)

## 1.1 Senior, stáří a stárnutí

Vývojové období stáří je v různých časových úsecích a různými autory vymezeno odlišně. Spodní hranice stáří se, vzhledem k prodlužujícímu se věku dožití lidstva, stále posouvá. Jak uvádí Končecová, okolo roku 1800 byl za starého považován člověk ve věku 40 let, o sto let později to byl 50letý jedinec, v dnešní době se jedná o věk 65 let a tato hranice se pravděpodobně bude dále posouvat na 70-75 let. (Končecová, 2014, s. 271)

Dle Haškovcové dělíme stáří na tři etapy- vyšší věk, stařecký věk a dlouhověkost. Od šedesáti do sedmdesáti čtyř let se jedná o vyšší věk nebo také rané stáří, mezi sedmdesátým pátým a osmdesátým devátým rokem hovoříme o stařeckém věku, vlastním stáří či séniu, jako dlouhověkost označujeme devadesát let a více. V praxi je však většinou za seniora považován penzionovaný jedinec. Tím se spodní hranice stáří posouvá na šedesát pět let. My se v naší práci budeme zabývat spíše jedinci v raném stáří, kteří jsou v zahraniční literatuře označováni jako *young old* nebo *old*. Jelikož právě v tomto věku jsou jedním z hlavních témat volnočasové aktivity a seberealizace v této oblasti. (Haškovcová, 2010, s. 20-21)

Stáří můžeme také dělit například na rané stáří a období pravého stáří. O raném stáří můžeme hovořit mezi šedesátým a sedmdesátým pátým rokem jedince, pravé stáří pak nastává od sedmdesátého pátého roku. V období raného stáří dochází k jasným změnám v oblasti fyzické i psychické. Tyto změny ovšem většinou ještě nebývají natolik značné, aby ve velké míře omezovaly seniora v jeho aktivním životě a autonomii. Pravé stáří se u většiny jedinců vyznačuje nárůstem značných involučních změn a s tím souvisejících zátěžových situací. Tato charakteristika jedince v období pravého stáří je však zobecněná a ilustrační. Někteří senioři v tomto věku tak nemusejí involučním změnám tolik podléhat a mohou být vyzdvihováni za svůj úsudek či moudrost. (Vágnerová, 2007, s. 299-399)

Světová zdravotnická organizace definuje seniorský věk jako období lidského života, kdy dochází, oproti dřívějším fázím, ke znatelnému fyzickému i psychickému úpadku. Tato definice však není všeobecně aplikovatelná a výstižná. Mnoho seniorů je i v období senece bez značných viditelných známek fyzického či duševního stáří. (Haškovcová, 2010, s. 20)

Průcha uvádí, že: „Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory.“ Těmito faktory jsou například životní styl a různá onemocnění. Stáří však také doprovází soubor podstatných sociálních změn, mezi něž se řadí odchod do penze a také odchod dětí z orientační rodiny. Přičemž všechny faktory spolu souvisejí a navzájem se ovlivňují. Průcha také uvádí členění života jedince, tzv. sociální periodizaci života, na čtyři věky. My se však zaměříme pouze na třetí a čtvrtý. Třetí, postproduktivní, věk bychom mohli charakterizovat všeobecným snížením zdatnosti, odpočinkem, a také jako období, kdy má jedinec vrchol svých sil za sebou a je bez značného přínosu pro společnost. Průcha však upozorňuje na riziko diskriminace, podceňování a pauperizace, na základě takového výkladu tohoto období. Tato definice třetího věku však nezohledňuje celoživotní vývoj osobnosti jedince, ale zaměřuje se na produkční roli člověka. Čtvrtý věk, někdy také fáze závislosti, na základě konceptu úspěšného stárnutí, však vždy nemusí být obdobím úplné nesamostatnosti. (Průcha, 2009, s. 744)

Jiné členění nalezneme u Mühlpachra, který rozlišuje biologické, sociální a chronologické stáří. Snadné a jednoznačné členění stáří se nabízí z pohledu chronologického nebo také kalendářního stáří. Stáří je tak určeno věkem, od něhož lze u většiny jedinců pozorovat výraznější involuci. Biologické stáří, vyjadřující přesný rozsah involuce, se dnes nepoužívá. Jelikož se jej nepodařilo vymezit na základě fyzických změn, tak aby bylo vhodnější než stáří kalendářní. Stupeň, tzv. věk, sociálního stáří určují významné sociální změny v životě jedince. Stáří je tak vymezeno změnou sociálních rolí a životního stylu, což je způsobeno a ovlivněno například největší změnou- odchodem jedince do starobního důchodu. Stáří je proto považováno za sociální událost. Život jedince tedy v tomto pojetí stárnutí a stáří můžeme dělit na čtyři tak zvané věky, z nichž třetí a čtvrtý jsme uvedli již výše. (Mühlpachr a Bargel, 2011, s. 18-21)

My v naší práci budeme používat stáří chronologické, tedy kalendářní. To se jako sociální konstrukt odvíjí od data narození a je dáno dovršením smluveného věku. I když jej lze jednoznačně vymezit nevypovídá nic o individuálních odlišnostech jedinců. My jej však pou-

žíváme pro jeho přehlednost. Mimo jiné budeme vycházet z vymezení stáří Světovou zdravotnickou organizací. Ta udává jako spodní hranici stáří věk šedesáti let. (Příbyl, 2015, s. 10)

Jako seniora můžeme označit osobu nacházející se v období stáří. Tento termín se zdá být vhodnější než například pojem geront, a to z důvodu jakési emoční neutrality a také interdisciplinární přijatelnosti a výstižnosti. (Příbyl, 2015, s. 12)

Pojem senior lze tedy, v návaznosti na vymezení stáří, těžce definovat. Vzhledem ke vzájemné souvislosti společenských a biologicko-medicínských faktorů můžeme říci, že se jedná o jedince ve zvláštním společenském postavení, který ukončuje životní fázi. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 21)

Dále je nutné rozlišovat mezi pojmy stáří a stárnutí. Stáří neboli senium, jak vyplývá z výše zmíněných definicí, je vývojovým obdobím. Někteří autoři jej také definují jako konečnou životní fázi. Kdežto stárnutí, nebo také senescence, je přirozený, nezvratný, dynamický a souhrnný proces, týkající se všech živočichů, který je doprovázen involučními změnami. (Příbyl, 2015, s. 9)

## 1.2 Volný čas a volnočasové aktivity

Na důležitou roli volného času poukazuje již Aristoteles. Scholé, tedy volný čas, má dle něj význam jak v sociální oblasti, tak také v osobní. Ze sociálního hlediska se jedná o účast na veřejném životě, v osobní rovině to je především naplňování potřeb jedince. (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 150)

I přesto, že je volný čas v pojetí většiny autorů orientován převážně na děti a mládež, netýká se pouze těchto věkových skupin. Je totiž důležitou a nedílnou součástí života každého jedince, bez ohledu na jeho věk.

Každý den jedince můžeme rozdělit na několik částí, dle právě vykovávaných činností a jejich charakteru. To znamená, že každý jedinec vykonává během dne činnosti spojené s péčí o sebe, o svou rodinu a také samozřejmě zastává určitý druh povolání, nebo studia. Volný čas, je tedy čas, který jedinci zůstane z celého dne po vykonání těchto aktivit a povinností. V tomto čase si sám vybírá, kterým aktivitám se chce a bude věnovat. (Kolář, 2012, s. 162)

Je to tedy: „Čas, ve kterém jedinec sám rozhoduje o tom, jak jej stráví podle svých představ, zájmů a potřeb. Jinak bývá volný čas definován jako úsek běžného dne, který zbyde po



splnění pracovních povinností, péče o rodinu a domácnost a o vlastní fyzické potřeby (spánek, stravování, osobní hygiena aj.).” Zkoumáním způsobu trávení volného času dospělých a návrhy na jeho smysluplné trávení se mimo jiné zabývá andragogika. (Průcha a Veteška, 2014, s. 288)

Jak vyplývá i z předchozích definicí, čas můžeme dělit na pracovní, vázaný a volný, případně také mimopracovní, jako jakýsi hraniční čas přechodu mezi pracovním a volným časem. Volný čas můžeme charakterizovat jako individualizovaný, všeobecný a jako opak pracovního času. To znamená, že jedinec si sám rozhoduje o náplni vlastního volného času, jeho trávení není podřízeno kolektivní kontrole a je dostupný pro většinu členů společnosti. (Duffková, Urban a Dubský 2008, s. 142- 144)

Tento čas můžeme také dělit dle denního, týdenního či ročního rytmu na denní volný čas, víkend a dovolenou (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 155).

Volný čas má také své specifické funkce. Dle Opaschowskeho se jedná o následující funkce. Rekreální- sloužící k uvolnění a zotavení, participační- spoluúčast na rozvoji společnosti, integrační- v rámci společnosti, ale i rodiny, komunikační, enkulturační- formou umělecké tvorby, sportu apod., edukační, kompenzační- volný čas slouží k minimalizaci frustrace, a někdy také funkci kontemplační, kdy obsah volného času zvyšuje smysluplnost života jedince. (Opaschowski In: Janiš, 2009, s. 14)

Dumazedier hovoří o třech základních funkcích volného času- odpočinek, vzdělávání, případně sebezvzdělávání, zábava. Přičemž by všechny měly být v rovnováze a jejich konkrétní podoba závisí nejen na osobnosti, potřebách a zájmech jedince, ale také na jeho vzdělání a pracovním zaměření. A právě profesní zaměřenost jedince ovlivňuje při výběru možností trávení volného času. Většinou si jedinec zaměstnaný například v technickém oboru vybere jako náplň svého volného času kutilství apod. Pro naplnění funkce odpočinku by si měl člověk pracující fyzicky, manuálně, zvolit psychickou aktivitu ve volném čase. Často je tomu však opačně a vybíráme si volný čas podobný povaze naší profese. (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 152)

S volným časem jsou samozřejmě neoddělitelně spjaty volnočasové činnosti. Což jsou aktivity, kterým se jedinec věnuje v čase, s nímž nakládá on sám podle své vlastní vůle. Existuje, je nabízena a realizována celá řada těchto zájmových aktivit- kulturní, vzdělávací, sportovní a zábavní činnosti. (Kolář, 2012, s. 162)

Volnočasovými činnostmi chápeme aktivity, které si vybíráme sami z vlastní vůle, naplňují nás, uspokojují, uvolňují a děláme je s potěšením. Radíme mezi ně rekreaci a odpočinek, zájmové vzdělávání, nebo třeba společensky prospěšné činnosti. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 29)

Volnočasových aktivit je celá řada a jejich nabídka se stále rozšiřuje. Je tedy samozřejmé, že je nelze vyjmenovat, natož charakterizovat všechny. Můžeme je však zahrnout do několika hlavních skupin- sportovní, kulturní, sociální, veřejné, rekreační a cestovatelské, vzdělávací, manuální aktivity a hobby. Kulturní aktivity můžeme dělit na receptivní a perceptivní. Receptivní činnosti jsou, můžeme říci, méně aktivní. Radíme mezi ně návštěvu výstavy, koncertu, divadla apod. Oproti tomu perceptivní činnosti, jsou ty, do kterých se jedinec více zapojuje. Nestačí pouze přijít a vnímat, ale jedinec při těchto aktivitách vytváří určité hodnoty. Perceptivní činností je například malba obrazů, tvorba soch, hraní divadla, zpěv ve sboru atd. Sportovní aktivity skýtají velmi pestrou nabídku činností. Někteří autoři mezi ně řadí i procházky, a tím zvyšují počet sportujících. Na sportovní aktivity navazují rekreační činnosti a cestování, konkrétně v oblasti rekreačního turismu. Mezi rekreačními činnostmi převažuje péče o zahradu a práce na ní a také chataření a s ním často spojené kutilství či houbaření. Dalším významným typem volnočasových aktivit jsou ty vzdělávací. Částečně jsou propojeny s kulturními, avšak mají takový rozsah a význam, že je potřeba je uvést jako samostatný okruh. Příkladem vzdělávání ve volném čase je sebevzdělávání formou četby knih a podobně, návštěva přednášek, členství v různých spolcích, ale také institucionální vzdělávání například na univerzitách třetího věku. Je však třeba zmínit i společenské a veřejné aktivity. Společenskou činností rozumíme setkávání se s přáteli, rodinou apod. Účast na veřejných aktivitách znamená zapojení jedince do veřejných záležitostí- angažovanost v politice, participace na řešení komunitních záležitostí atd. (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 156-161)

S volným časem a volnočasovými aktivitami souvisí i pojem zájmová činnost. Jedná se o aktivní uspokojování vlastních potřeb a zájmů a rozvíjení schopností. Důležitá je zde právě aktivita, která zájmovou činnost odlišuje od volnočasové. Ta, jak jsme již uvedli, nemusí mít vždy aktivní charakter. Dle obsahu můžeme zájmovou činnost dělit na technicko-praktickou, vědecko-technickou, vědeckou, přírodovědnou, společenskovední, esteticko-výchovnou, sportovní a turistickou. Z hlediska forem dělíme zájmové činnosti na pravidelné organizované- kluby, sdružení apod., pravidelné individuální- hra na hudební nástroj, příležitostné

organizované- zájezd a příležitostné individuální- návštěva sportovních akcí, četba knih.  
(Němec, 2002, s. 23-24)

Z této kapitoly tedy vyplývá, že je nutné apelovat na aktivní stárnutí a trávení volného času. Který je soukromím časem jedince, časem seberealizace a naplnění jeho vyšších, složitějších potřeb. V následující kapitole pak uvedeme konkrétní volnočasové aktivity pro seniory a jejich charakteristiku a přínos.

## 2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SE ZAMĚŘENÍM NA SENIORY

Jak jsme již zmínili v předchozí kapitole, náplň volného času je zejména pro seniory velmi důležitá, především tedy z aktivizačního hlediska. Je potřebné zůstat aktivní i ve vyšším věku, udržet obsah, strukturu, rovnováhu a šíři svých zájmů a volnočasových činností. Značným přínosem pro seniory je aktivita nejen fyzická, ale také psychická, dále udržování dřívějších vztahů a kontaktů, ale i navazování nových, přizpůsobování se novým požadavkům atd. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 29)

V tom všem seniorům mohou pomáhat právě nabízené volnočasové činnosti, které často bývají realizovány nejrůznějšími sdruženími, spolky či kluby seniorů. V této kapitole tedy uvedeme a charakterizujeme konkrétní volnočasové aktivity se zaměřením právě na seniory.

Tyto činnosti mají nejen, již zmíněnou, funkci aktivizační, ale i socializační nebo seberealizační. Díky některým činnostem senioři navazují a udržují kontakt s jinými lidmi- rodinou, vrstevníky, případně personálem institucí a zařízení, která navštěvují. Tím se předchází osamělosti a sociální izolaci. Další funkcí volnočasových aktivit je naplnění potřeby seberealizace a případně potřeby uznání. (Suchá, Jindrová a Hátlová, 2013, s. 13)

Volnočasové aktivity pro seniory a celkově aktivizace seniorů by samozřejmě měla zohledňovat určitá specifika spojená s věkem ale i osobností jedince, respektovat přání a potřeby jedince a pracovat s nimi. V opačném případě je aktivizace neúčinná či dokonce ohrožující. Tato negativa se týkají spíše aktivizace a činností v pobytových zařízeních, jelikož v ostatních případech si jedinec danou činnost, pokud nesplňuje jeho požadavky, jednoduše nevybere. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 34)

Jak jsme již zmínili, volnočasové činnosti dělíme také podle aktivity jedince. Jedinec se může zabývat pasivními volnočasovými činnostmi- četba knih a periodik, poslouchání rozhlasu, sledování televize apod., nebo aktivními- sportování, návštěvy přednášek, knihoven atd. (Ort, 2004, s. 67-68)

### 2.1 Andragogika, gerontopedagogika, zájmové vzdělávání

Jak jsme zmínili v první kapitole, jednou z volnočasových činností je právě vzdělávání respektive sebevzdělávání. Které hraje důležitou roli při zpomalování projevu důsledků stárnutí, kognitivních změn a úpadku.

Vzdělávání v seniorském věku působí jak kompenzačně, tak také preventivně. Nejenže pomáhá zmírňovat fyzická i psychická negativa stárnutí, ale také jim pomáhá alespoň částečně předcházet a oddalovat je. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 33)

Andragogikou rozumíme pedagogickou vědní disciplínu nebo také vysokoškolský studijní obor. Jedná se o edukaci, ale i sebevzdělávání a sebevýchovu dospělých jedinců. Má interdisciplinární charakter- sociologie, psychologie, ekonomie, a zahrnuje teoretické i praktické disciplíny jako například teorii vzdělávání dospělých nebo obsah volného času dospělých. (Kolář, 2012, s. 15)

Pojem andragogika je řeckého původu a vznikl složením slov anér- muž, dospělý jedinec a agogé, agein- vedení, vést. Je to tedy disciplína, jejímž předmětem je vzdělávání dospělých a souvislosti jejich učení. Za objekt andragogiky je považován dospělý, tj. jedinec vyvinutý nejen biologicky, ale také sociálně, psychicky a ekonomicky. Tématem je pak proces záměrné, řízené respektive sebeřízené edukace a její sociálně ekonomické souvislosti. Andragogika není pouze celoživotním vzděláváním a sebevzděláváním, ale zahrnuje také poradenství a starostlivost o dospělé. Obsahuje kulturně-zájmovou, sociální oblast a oblast lidských zdrojů. (Průcha a Veteška, 2014, s. 39)

Součástí andragogiky je gerontopedagogika, nebo také gerontagogika či geragogika, která je její aplikovanou disciplínou. Gerontagogika je edukací seniorů, co se týče aktivizace vzdělávání seniorů, ale i například vzdělávání ke stáří. Slovo gerontagogika vzniklo také spojením dvou řeckých slov, a to gerón- stařec a agein- vést. Objektem však nejsou pouze senioři, ale také děti a dospělí. V širším rámci se gerontagogika zabývá i mezigeneračními vztahy. Nás však více zajímá užší rámec, zaměřený na edukaci a aktivizaci seniorů, která je uskutečňována např. v klubech seniorů nebo univerzitách třetího věku. Gerontagogika zahrnuje i sociálně-edukační činnosti, jako je krizová intervence, poradenství, životní pomoc apod., tím je blízce spojena se sociální andragogikou. Přičemž zohledňuje potřeby a zájmy seniorů, nejruznější omezení způsobená věkem a samozřejmě také specifické sociální situace. Gerontagogika se snaží o zkvalitňování života seniorů. (Průcha a Veteška, 2014, s. 117-118)

Gerontagogika tedy usiluje o dostupnost vzdělávání pro všechny příslušníky tzv. učící se společnosti, ať už náleží do jakékoli věkové skupiny (Průcha, Walterová a Mareš, 2013, s. 84).

Gerontopedagogika je nejen edukací v období stáří, ale je také vzděláváním ke stáří. Gerontagogika nám ukazuje, že edukace je celoživotním komplexním procesem a nejedná se tak o proces zaměřený pouze na děti a mládež. (Mühlpachr a Bargel, 2011, s. 11)

Dále je také důležité vymezit si pojem zájmové vzdělávání dospělých, které vychází z nám známých sebeedukačních schopností dospělého jedince (Kolář, 2012, s. 181).

Průcha a Veteška charakterizují zájmové vzdělávání dospělých jako soubor edukačních, kognitivních, relaxačních a jiných jednorázových či dlouhodobějších aktivit dospělého jedince. Jeho cílem je cílené naplnění volného času, které vede k rozšíření znalostí a dovedností formou mimoškolního vzdělávání. Je pro něj typická dobrovolnost, neformálnost, vůle, volný čas, činnost, uspokojení potřeb atd. Zájmové vzdělávání dospělých má velmi pestrou nabídku skupinových, individuálních, organizovaných i neorganizovaných výchovně-vzdělávacích činností. Má mnoho funkcí, mimo vzdělávací je to také relaxační, seberealizační, kompenzační, sociálně-integrační apod. Vzhledem k široké škále zájmů jedinců, je i obsah zájmového vzdělávání různorodý. Zahrnuje zaměření a témata od sportovních, kulturních, přes technická, zdravotnická až po náboženská. Jedná se tedy o formální i neformální intencionální a dobrovolnou edukaci dospělých. Je to vzdělávání v nejdelším období života jedince, v rámci něhož se vzdělávací potřeby mění v důsledku vnitřního, ale také vnějšího působení. Nejčastější motivací bývá samozřejmě kariérní růst, sociální a finanční přínos, uspokojení potřeb a v neposlední řadě stimulace, která je velmi důležitá právě u seniorů. A obzvláště ve stáří se objevuje značná potřeba aktivizace jedince, která může být uskutečňována prostřednictvím již zmíněného vzdělávání a sebevzdělávání. Vzdělávání seniorů má celou řadu důležitých funkcí, jako je posilovací, anticipační, preventivní nebo rehabilitační. „Vzdělávací aktivity přispívají v seniorském věku k pocitu důstojnosti, ke spokojenosti a naplnění sociálních potřeb, k integraci jedince do společnosti, ke snazšímu zvládnání nových úkolů a činností, a především k vyšší kvalitě života.” (Průcha a Veteška, 2014, s. 301-307)

Ke vzdělávání seniorů dochází především na takzvaných univerzitách třetího věku. Ty jsou zakládány především pro seniory, kteří chtějí rozšířit svou škálu zájmů i o vzdělávání. Obsah, cíle i metody jsou voleny s ohledem na sociální, sociokulturní i zdravotní aspekty seniorů. Studium je realizováno formou výběrových přednášek, nebo v širší podobě, kdy je studentům umožněno získat kompletní vysokoškolské vzdělání. Možnost vzdělávání na univerzitách třetího věku využívají jedinci, kteří se chtějí dále vzdělávat ve svém původním oboru, ale i ti, které zajímá jiný obor než je ten, který vystudovali, či v němž pracovali, a dále

senioři, kterým nebylo dříve studium z jakýchkoli důvodů umožněno. (Haškovcová, 2010, s. 127)

## 2.2 Kultura, umění

Oblast kultury a umění obecně také nabízí celou řadu možností trávení volného času. Ať už se jedná o návštěvy vernisáží, výstav a muzeí, divadla, koncertů a podobně, nebo aktivní účast v divadelním spolku, pěveckém sboru, hru na hudební nástroj, či vlastní uměleckou tvorbu- malba, kresba atd.

Výtvarné činnosti jsou v seniorském věku vhodnou aktivitou především pro introvertní jedince. Kterí se tak mohou věnovat určité aktivitě, být zaměstnáni, a nečelit tlaku okolí ohledně pasivity, uzavřenosti apod. (Říčan, 2014, s. 349)

Další možností v oblasti kultury je amatérské nebo ochotnické divadlo. Senioři nemusejí pouze navštěvovat divadelní představení, ale mohou je sami inscenovat. Jedná se o aktivitu v kolektivu, mimo domov, která přispívá i k trénování paměti apod. (Haškovcová, 2010, s. 180)

## 2.3 Kutilství, chataření, zahrádkaření, sběratelství

Péči o zahradu bychom mohli považovat za nejméně náročnou volnočasovou aktivitu. Je totiž nenáročná po finanční, zdravotní, fyzické i psychické stránce. Nejsou zde kladeny vysoké nároky na postřeh, intelekt či paměť seniora, některé činnosti nevyžadují ani značnou fyzickou zdatnost a sílu. Avšak tato aktivita má značný pozitivní vliv na jedince. Jedná se o pobyt venku, spojený s větší či menší mírou pohybu, ale také o smysluplnou náplň volného času, která je spojena s viditelnými výsledky. (Říčan, 2014, s. 349)

## 2.4 Turistika, cestování, sport

Turistika, cestování a sport jsou dalšími možnými volnočasovými aktivitami pro seniorskou populaci. Turistika a cestování jsou v posledních letech stále více v oblibě českých seniorů. Řada z nich si plní sny z mládí a cestuje nejen po České republice, ale i do odlehlejších částí světa. Sportu se věnuje už značně menší procento seniorů. A to nejen ze zdravotních důvodů. Někteří senioři se například domnívají, že ve svém věku by už sportovat neměli, že to není vhodné, nebo se třeba i stydí. Ale i přes to se můžeme setkat s například osmdesátiletými aktivními sportovci. (Haškovcová, 2010, s. 181)

Sportovní aktivity mají značnou funkci v oblasti sociálních kontaktů. Díky sportu mohou sociální kontakty udržovat i jedinci s fyzickými či psychickými omezeními, kteří by jinak byli ohroženi nedostatkem společenských styků. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 95)

Mezi oblíbené sporty a pohybové aktivity seniorů patří tanec. V této oblasti je relativně široká nabídka možností. Jedná se například o taneční lekce pro seniory, či taneční pro věkově pokročilé, seniorské plesy, taneční skupiny seniorů, tedy především seniorek apod. Řada starších lidí, především tedy na vesnicích, stále udržuje tradice a chodí v kroji, s čímž se také pojí tanec, ale i již zmiňovaný zpěv a hudba celkově. Jak jsme uvedli výše, někteří jedinci se potýkají s nejrůznějšími zdravotními a fyzickými omezeními. Pro ně může být jistou alternativou taneční a pohybová terapie. Tento způsob tance je nenucenou rehabilitací, způsobem setkávání tanečníků a také zlepšuje komunikaci mezi nimi. I když se s ním setkáváme především v pobytových zařízeních, může být realizován i v jiných institucích. Tancem se mohou zabývat i lidé s pohybovým hendikepem či jedinci trpící demencí. (Haškovcová, 2010, s. 179-180)

Řada seniorů si také oblíbila hru pétanque. Koulená, jak je tato hra nazývána česky, je častou aktivitou seniorů v domovech pro seniory a podobných zařízeních. V řadě z nich jsou pro pétanque vybudovány speciální hřiště. (Haškovcová, 2010, s. 182)

Častou pohybovou aktivitou seniorů jsou také procházky, výlety, turistika a trampování. Pobyt v přírodě, a to jakoukoli ze zmíněných forem, preferuje celá řada seniorů a často se jedná i o jedince ve věku nad sedmdesát let. (Sak, 2012, s. 106)

Sportovní činnosti seniorů postupně získávají důležitou podporu i ze strany institucí, obcí, ale i státu. Budují se hřiště a fitness centra pro seniory, pořádají se geroolympiády apod. (Haškovcová, 2010, s. 182)

## **2.5 Chovatelství, péče o zvíře**

Chovatelství a péči o domácí mazlíčky zde uvádíme, i když nejsou typickými volnočasovými aktivitami, mají však významnou funkci při aktivizaci seniorů.

Domácí mazlíčci jistým způsobem zastupují či nahrazují sociální kontakty a vztahy a jejich funkce. Tato činnost má řadu, nejen sociálních, ale i psychických funkcí. (Sak, 2012, s. 100)

Je samozřejmé, že výběr volnočasových aktivit ovlivňuje řada faktorů jako je věk, ale také pohlaví, rodinný stav, finance, vzdělání, prostředí, zdravotní stav, motivace, zájmy, potře-



by, osobnost jedince atd. Značným limitem může být místo bydliště. Kdy je většinou rozdílná nabídka činností na venkově a ve městě. (Ort, 2004, s. 67)

Avšak, i přes všechny uvedené determinanty, existuje a je nabízena celá škála zájmových činností vhodných pro seniory. Jak jsme uvedli ve druhé kapitole, jedná se o sportovní, turistické, umělecké, vzdělávací, kutilské, sběratelské či chovatelské aktivity. Ve třetí kapitole okruh nabídky volnočasových aktivit pro seniory omezíme na oblast Břeclavska, kde bude následně na toto téma realizováno výzkumné šetření.

### 3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY NA BŘECLAVSKU

V této kapitole uvedeme jednotlivé nabízené možnosti volnočasových činností na Břeclavsku, jejich obsahové a tematické zaměření.

Volnočasových činností na Břeclavsku je nabízena celá řada. A to jak obcemi, sportovními kluby, knihovnami, galeriemi a muzei, tak také zájmovými spolky a sdruženími. Nabízená škála možností je relativně pestrá a široká nejen co se poskytovatelů týče, ale i z hlediska zaměření a druhu činností. Mezi častými aktivitami jsou vzdělávací a naučné, kulturní, které často zahrnují i tradiční místní folklor, ale i sportovní, turistické atd.

#### 3.1 Zájmové vzdělávání

Zájmové vzdělávání v oblasti Břeclavska představuje několik variant Univerzity třetího věku, ale i mimo to jsou zde edukační možnosti seniorů relativně bohaté. Zahrnují přednášky na různorodá témata, kurzy, školení, workshopy, výstavy atd. Některé z nich jsou určeny pro širokou veřejnost, jiné jsou specializované konkrétně pro seniory.

Městská knihovna Břeclav nabízí alternativu univerzity třetího věku. Tou je Virtuální univerzita třetího věku, tzv. VU3V. V rámci ní je v tomto semestru organizován cyklus přednášek na téma Genealogie. Zájemci se ke studiu mohou připojit kdykoli i v průběhu semestru. VU3V však není určena pouze starobním důchodcům, ale i invalidním důchodcům a nezaměstnaným jedincům nad 50 let. (Virtuální univerzita třetího věku, 2009)

Semestr na téma genealogie zahajuje i Centrum celoživotního vzdělávání Hustopeče. Výuka je zaměřena na totožnou kategorii studentů jako v Břeclavi, zahrnuje šest edukačních video přednášek, nepřetržitě přístupných na internetu a osobní výuku jedenkrát za dva týdny. Semestr je zakončen písemným testem. (Virtuální univerzita třetího věku v knihovně, 2011)

Jeden vzdělávací cyklus zde trvá tři roky a podmínkou pro úspěšné absolutorium je aktivní 70% účast na přednáškách v každém akademickém roce a ověření znalostí testem. Jako doklad obdrží studenti absolventský list. (Akademie třetího věku, 2011)

Virtuální univerzitu třetího věku nabízí také Městská knihovna v Mikulově, kterou v prvním semestru, na podzim roku 2015, úspěšně ukončilo patnáct seniorů. V tomto semestru absolvovali studenti čtyři odborné přednášky na téma astronomie, kdy průvodním tématem byly sluneční hodiny a jejich umělecké ztvárnění napříč historií. Dále pak byla předmětem studia

Barokní architektura v Čechách, která byla náplní dalších šesti přednášek. Následující semestr, zahájený v únoru 2016, se věnuje umění rané renesance v Itálii. Mezi podmínky dokončení studia na VU3V patří úspěšné absolvování konzultací, dílčího a závěrečného písemného testu. Absolventi také obdrží certifikát o ukončení studia na VU3V. (Univerzita 3. věku, 2016)

Mezi vzdělávací kurzy patří například Počítačové kurzy pro seniory pořádané Městskou knihovnou Břeclav (MKB). Lekce jsou zaměřeny na naprosté začátečníky a jejich seznámení s počítačovou technikou jako takovou, na začátečníky, jež jsou alespoň minimálně obeznámeni s počítačem či notebookem, ale i na mírně pokročilé. Senioři si také mohou vybrat z nabídky kurzů zaměřených již na konkrétní programy a potřeby uživatele počítače, například na úpravu fotografií, či kurz Základy práce s tabletem. Další z lekcí, které Městská knihovna Břeclav nabízí je Kurz trénování paměti. Ten je určen nejen seniorům a je pořádán dvakrát ročně. MKB organizuje celou řadu odborných přednášek, ať už cestopisných, lékařských, atd., ale také autorská čtení a besedy s autory knih, filmů či dokumentů. Dále také nabízí nejrůznější workshopy, například na téma kreslení pravou mozkovou hemisférou. (Kurzy pořádané městskou knihovnou, 2009)

Kurzy práce s počítačovou technikou jsou součástí nabídky i v Centru celoživotního vzdělávání Hustopeče. Přímou pro seniory je určen kurz Obsluha počítače pro dříve narozené zahrnující deset dvouhodinových lekcí základních počítačových dovedností. Je také možné zúčastnit se kurzů o textovém editoru, Excelu, tvorbě prezentací či webových stránek, úpravě digitálních fotografií nebo přímo kurzu fotografování. (Nabídka počítačových kurzů, 2011)

Další možností jsou jazykové kurzy anglického, německého a francouzského jazyka. V neposlední řadě je to také kurz trénování paměti v délce deseti dvouhodinových lekcí. Lekce zahrnují cvičení smyslů, koncentrační, tělesná cvičení, slovní hříčky apod. Cílem je osvojení paměťových technik, tak aby účastníci byli schopni jejich aplikace v praxi. (Trénování paměti, 2011)

Městská knihovna Valtice pak organizuje pestrou škálu besed pro veřejnost, například na téma dobrovolnické pomoci uprchlíkům nebo z oblasti ornitologie. Na podzim roku 2015 také proběhla prohlídka knihovny pro rezidenty místního domova pro seniory. (Městská knihovna Valtice, 2016)

Městská knihovna Hustopeče v rámci centra celoživotního vzdělávání Hustopeče pořádá časté přednášky pro širokou veřejnost, tedy i pro seniory. Témata jsou různorodá například

literatura, cestování, příroda, ale také třeba léčivé byliny. Dále organizuje besedy se spisovatelí, autorská čtení apod. (Aktuální akce, 2011)

Další možností zahrnující vzdělávání je Senior-Akademie Bezpečí. Jedná se o projekt organizovaný městskou policií v Břeclavi. Tento projekt funguje už od roku 2014 a v širší podobě má i nadále pokračovat. Za uplynulé dva roky ji úspěšně absolvovalo 90 seniorů. Senior-Akademie Bezpečí bývá realizována v průběhu pěti měsíců a to formou přednášek a seminářů, které se týkají prevence kriminality, zvýšení osobní bezpečnosti a zabezpečení majetku, spotřebitelských práv, dopravy, občanského zákoníku- dědictví, smluvní vztahy, ale také finanční gramotnosti či zdravovědy. Cílem tohoto projektu je posílit právní vědomí seniorů, zlepšit jejich informovanost a zvýšit sebevědomí tak, aby se nestávali snadnými oběťmi protiprávního jednání a dokázali se účinně bránit. (Zprávy, 2012)

### 3.2 Kulturní akce

I kulturních akcí je na Břeclavsku realizována celá řada a to nejen těch spojených s tradičním folklorem, ale také mnoho dalších. Patří mezi ně divadelní představení, výstavy a vernisáže, koncerty atd.

Městské muzeum a galerie Břeclav pořádá značné množství kulturních akcí. Kromě tří stálých expozic- Židovská Břeclav, Velkomoravské Pohansko a Historie rodu Lichtenštejnů, jsou to také krátkodobé výstavy a vernisáže. Podílí se i na mnohých výročních oslavách a jiných kulturních a společenských akcích. (Stálé expozice, 2013)

Městské muzeum a galerie Hustopeče nabízí mimo stálé a krátkodobější výstavy a expozice také odborné semináře a přednášky. Při městském muzeu a galerii Hustopeče od roku 2007 působí Muzejní spolek Hustopeče. Ten navázal na aktivity absolventů Akademie třetího věku z roku 2002. V tomto spolku tedy aktivně působí okolo 30 seniorů, kteří se zaměřují na edukační a osvětovou činnost. Cílem Muzejního spolku Hustopeče je udržování a rozšiřování sbírek Městského muzea a galerie Hustopeče, v nichž se nacházejí artefakty dokládající historii a kulturu této oblasti, dále také pořádání edukačních akcí, celková podpora muzejní činnosti a spolupráce s jinými institucemi a muzejními spolky. (Muzejní spolek, 2016)

Další možnost kulturního vyžití nabízí soukromé muzeum Lednice dávná- Jak se žilo za Tatíčka Masaryka. V expozici se nacházejí předměty denní potřeby z období první republiky. (Úvodem, 2014)

Širokou nabídku kulturních a společenských akcí pravidelně poskytuje Kino Koruna Břeclav. Jedná se o cestovatelské přednášky, hudební koncerty nejrůznějších žánrů, divadelní představení, ale i jejich živé přenosy. (Koncerty, 2008)

Již pět let také pořádá město Břeclav tzv. Kulturní léto na schodech. Každou neděli od začátku července až do konce srpna se konají hudební koncerty a vystoupení určená pro širokou veřejnost, ale navštěvovaná převážně seniory. Mezi nejčastější účinkující patří cimbálové a dechové muziky, country skupiny atd. (Kulturní léto na schodech, 2014-2016)

Důležitou a značnou součástí kulturního dění na Břeclavsku je folklor. Je tak další celoroční možností účasti na společenských událostech. Jedná se například o krojové hody, besedy u cimbálu, košty, fašanky, vinobraní, tzv. zarážení hory a další. (Folklor, 2014-2016)

Kulturních akcí v rámci folkloru se senioři na Břeclavsku nejčastěji účastní jako diváci, ale řada z nich se zapojuje také jako členové dechových a cimbálových muzik, folklorních souborů či pěveckých sborů.

### 3.3 Sportovní aktivity

Mezi nejvýznamnější možnosti sportovního vyžití pro seniory na Břeclavsku patří nabídka České obce sokolské (ČOS), která působí v Šakvicích, Velkých Pavlovicích, Rakvicích, Velkých Bílovicích, Podivíně a Břeclavi. Sokol nabízí celou řadu sportovních a pohybových činností, mezi něž patří například i turistika. Cílem ČOS je všestranně rozvinutý a zdatný jedinec. Nerozvíjí tedy pouze tělesnu stránku, ale i duševní a samozřejmě pozitivně působí také ve sféře sociokulturní. (Poslání České obce sokolské, 2015)

Působení ČOS je zaměřeno na všechny věkové kategorie, od dětí až právě po seniory, a často dochází k jejich spolupráci a vzájemnému kontaktu. Je zde realizována řada projektů, kde mezi ty pro seniory patří MOVE Transfer International a Active Age. Dalším projektem je například Se Sokolem za kopečky nebo 100 sokolských keší republiky. MOVE Transfer International je, jako součást kampaně NowWeMove, projektem Mezinárodní asociace pro sport a kulturu. V rámci tohoto projektu dochází k předáváním znalostí, zkušeností, nápadů a podnětů z projektů úspěšně aplikovaných v jedné zemi Evropy do jiné. Jedná se převážně o projekty, jejichž cílem je zapojení opomíjených skupin obyvatel do pravidelných pohybových činností. Podobný cíl měl také mezinárodní projekt Active Age, jehož cílem bylo nejen snížit nečinnost a zvýšit zapojení seniorů do pohybových aktivit, ale zároveň i vytvoření adekvátních podmínek v jednotlivých organizacích. Na tento projekt navázal jiný s názvem

MOVING Age, který je zaměřen na spolupráci a předávání informací mezi organizacemi působícími v oblasti tělesných aktivit seniorů. V rámci projektu Se Sokolem za kopečky jsou pořádány hvězdicové pochody s cíli v pohraničí. Ty jsou cíleny i na seniory. Součástí programu jsou vždy doprovodné akce jako kvízy, soutěže atd. Projekt 100 sokolských keší republiky je součástí oslav 100. výročí založení československého státu, které vyvrcholí XVI. Všesokolským sletem v roce 2018. Keše jsou na místech, která se pojí k naší historii, takže se při hledání spojí pohyb s historií a vzděláváním. S těmito projekty souvisí také další vzdělávání a zvýšení kvalifikace cvičitelů ČOS, kteří se zabývají aktivitami seniorů. (Projekty-Odbor všestrannosti, 2015)

Další možnosti nabízí Klub českých turistů (KČT)- odbor Slovan Břeclav a odbor Agrotec Hustopeče. V rámci KČT se jedná nejen o aktivní turistiku, jako celoživotní aktivitu, ale i o ochranu přírody, údržbu a správu tras a kulturních památek. Působnost KČT je opět zaměřena na všechny věkové kategorie, tedy včetně seniorů ale také na zdravotně hendikepované. Akcí a projektů je organizována celá řada, od pěší turistiky, přes cykloturistiku, mototuristiku, lyžařskou turistiku a turistiku na koni až po výkonnostní turistiku. KČT realizuje také vícegenerační projekty. Například projekt TURISTICKÁ RODINA, který je určen nejen pro rodiče s dětmi, ale i pro prarodiče a vnoučata, či děti, rodiče a prarodiče. Cílem tohoto projektu je zvýšení počtu turistických rodin a jejich aktivního pobytu v přírodě. (KČT, 2011-2016)

Sportovní a pohybové aktivity jsou také v nabídce příspěvkové organizace Tereza Břeclav, která spravuje krytý bazén, letní koupaliště, zimní stadion a fotbalový areál. Krytý bazén v Břeclavi vyhrazuje jednou měsíčně zdarma hodinu plavání pro seniory a hodinu plavání pro tělesně handicapované. V nabídce je také AQUA fitness. Jedná se o cvičení v bazénu, zaměřené na všechny věkové kategorie, tedy včetně seniorů. Letní koupaliště nabízí seniorům tzv. Seniorkartu- permanentka se zlevněným vstupným. (Kalendář akcí v Břeclavi, 2013)

Další možností jsou taneční kurzy pro dospělé. V Břeclavi je nabízí Taneční škola Dagmar a jsou realizovány v sedmi lekcích zakončených slavnostním tanečním večerem. I když se nejedná o kurzy, jejichž cílovou skupinou by byli výhradně senioři, jsou určeny i jim. (Taneční pro dospělé, 2016)

Taneční pro dospělé v Břeclavi provozuje také Taneční studio Morava Mikulov. Tyto kurzy jsou opět určeny všem dospělým jedincům včetně seniorů. Jsou pořádány v průběhu celého

roku v podobě osmi lekcí a závěrečného tanečního večera. Účastníci zde mohou získat úplné základy společenských tanců a v kurzech pro pokročilé se v nich mohou zdokonalit. (Taneční pro dospělé2, 2006)

Senioři z Hustopečí se mohou, v rámci projektu zaměřeného na rekondiční a rehabilitační pohyb, účastnit cvičení ve Fitness klubu FREEDOM. Cvičení probíhá ve třech skupinách po osmi členech třikrát týdně. Lekce na cvičebních balonech a strojích jsou vedeny odborníky, přičemž je přihlíženo k individuálním možnostem a schopnostem účastníků. Druhá fáze tohoto rekondičního cvičení se koná v Lázních Lednice pod dohledem odborného personálu. (Senioři chodí cvičit, 2016)

Další možností aktivního trávení volného času jsou lekce kondičního cvičení žen. Toto cvičení, které napomáhá k uvolnění ztuhlých kloubů, zvýšení funkce kardiovaskulárního systému a zlepšení celkového fyzického i psychického stavu, je vhodné pro všechny věkové kategorie, tedy i pro seniorky. Lekce probíhají jednou týdně v Břeclavi a Kosticích. (Kondiční cvičení žen, 2016)

### 3.4 Jiné

Široké zaměření volnočasových činností má Klub důchodců Velké Pavlovice. Jeho členy však nejsou jen senioři, ale i lidé pobírající invalidní důchod a podobně. Klub organizuje společenská setkání, jednodenní výlety se zaměřením na kulturu, památky či přírodu. Jsou však také realizovány zájezdy do termálních lázní, nebo návštěvy družebních měst a týdenní ozdravné pobyty v lázních a přírodě. Jednou ročně je pořádáno také společné setkání s doprovodným kulturním programem. (Klub důchodců Velké Pavlovice, 2006- 2016)

Podobné aktivity nabízí a pořádá také místní organizace Svazu důchodců České republiky Břeclav. Kromě relaxačních a rekondičních pobytů v lázních, výletů, zájezdů, návštěv divadelních představení a jiných kulturních akcí včetně kina, jsou to také sportovní činnosti. Například cyklistické výlety do okolí, nordic walking nebo procházky do přírody. Členové se pravidelně setkávají na Společenských středách, kde si mohou zahrát ruské kuželky, šipky, bolobal nebo stolní hry. Součástí těchto setkání jsou také vzdělávací akce na různorodá témata, jako je bezpečnost či historie města. Společenské středy se konají dvakrát až třikrát do měsíce. (Co nám dal rok 2015, 2016)

Český červený kříž místní skupina Lanžhot také pořádá rekondiční a rehabilitační pobyty pro seniory. Jedná se o tuzemské i zahraniční pobyty v lázních, horách i u moře s účastí zdravotnického personálu. (Český červený kříž, 2016)

Senioři na Břeclavsku jsou také často členy Českého zahrádkářského svazu, který má základní organizace téměř ve všech obcích na Břeclavsku. Mimo sdružování členů a hájení jejich zájmů zahrádkářský svaz organizuje i přednášky a školení, soutěže, výstavy či zájezdy. Senioři tvoří širokou základnu také mnohých vinařských spolků a sdružení. Zapojují se i do Českého svazu včelařů a Českého svazu chovatelů, které také pro své členy pořádají společná setkání a vzdělávací programy.

Ve třetí kapitole jsme uvedli konkrétní volnočasové aktivity pro seniory na Břeclavsku. Patří mezi ně virtuální univerzity třetího věku, přednášky, semináře, besedy a další edukační aktivity, výstavy, vernisáže, koncertní a divadelní představení, folklorní akce a vystoupení, sportovní akce a projekty organizované Českou obcí sokolskou, Klubem českých turistů, taneční lekce, kondiční plavání, rekondiční cvičení, léčebné pobyty v lázních, na horách nebo u moře, společenská odpoledne seniorů při deskových a jiných hrách, edukační akce pořádané členy Českého zahrádkářského svazu, Českého svazu chovatelů či Českého svazu včelařů. Volnočasové činnosti pro seniory na Břeclavsku jsou organizovány převážně neziškovými nestátními organizacemi nebo příspěvkovými organizacemi. Často jsou to kluby seniorů, ale také například obecní knihovny apod.



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 DESIGN VÝZKUMU

V praktické části této bakalářské práce se zaměřujeme na výzkum možností trávení volného času seniorů na Břeclavsku. Konkrétně se jedná o seniory, kteří jsou členy některého ze zájmových sdružení- převážně z České obce sokolské, Klubu českých turistů, Svazu důchodců České republiky, místní organizace Břeclav, Klubu důchodců Velké Pavlovice a Senior klubu Poštorná. Vymezuje a popisujeme zde hlavní a dílčí výzkumné cíle a otázky, výzkumný soubor, metodu sběru a analýzy dat. Získaná data jsou znázorněna v grafech.

### 4.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém bakalářské práce je nazván Možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku.

Volným časem seniorů se zabývá řada odborníků, jako jsou například prof. PhDr. Ladislav Rabušic, CSc., PhDr. Jaroslava Hasmanová Marhánková, Ph.D., Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D., či Mgr. et Mgr. Marcela Petrová Kafková, Ph.D.

### 4.2 Výzkumné cíle

**Hlavním cílem** našeho výzkumu je Analyzovat možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku.

**Dílčí výzkumné cíle** jsou:

- Zjistit informovanost seniorů na Břeclavsku o těchto možnostech.
- Zjistit návrhy pro případné zlepšení informovanosti o současných možnostech trávení volného času pro seniory na Břeclavsku.
- Zjistit využívání těchto možností.
- Zjistit důvody nevyužívání či nízkého využívání zjištěných možností.
- Zjistit návrhy pro rozšíření nabízených možností trávení volného času pro seniory.

### 4.3 Výzkumné otázky

**Hlavní výzkumnou otázkou** je: Jaké jsou možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku?

Dílčí výzkumné otázky jsou:

- Jaká je informovanost seniorů na Břeclavsku o možnostech trávení volného času?
- Jaké jsou návrhy seniorů na zlepšení informovanosti o stávajících možnostech trávení volného času na Břeclavsku?
- Jaká je míra využívání zjištěných možností trávení volného času seniorů na Břeclavsku?
- Jaké jsou důvody nevyužívání či nízkého využívání nabízených možností?
- Jaké jsou návrhy seniorů na rozšíření nabízených možností trávení volného času na Břeclavsku?

Při formulování hlavní výzkumné otázky i dílčích výzkumných otázek jsme vycházeli z výše uvedených výzkumných cílů.

#### 4.4 Výzkumný soubor

Základním výzkumným souborem pro realizaci výzkumu k naší bakalářské práci byli zvoleni senioři. Výběrový výzkumný soubor, senioři na Břeclavsku, kteří jsou členy konkrétních zájmových sdružení, byl zvolen za pomoci metody dostupného výběru. Respondenti tedy byli vybráni na základě místní a časové dostupnosti, ale také ochoty spolupráce.

Věková struktura respondentů se pohybovala od 60 do 75 let.

Z celkového počtu administrovaných 115 dotazníků, se nám vrátilo 92. Návratnost tedy byla 80%. Při ručním třídění a kontrole správnosti vyplnění dotazníků jsme zjistili, že 8 respondentů nevyplnilo dotazník dostatečně, či odpovídalo na otázky neadekvátně. Tyto dotazníky jsme proto zcela vyřadili z našeho výzkumu. V praktické části tedy analyzujeme 84 dotazníků.

#### 4.5 Výzkumná metoda

Pro sběr dat jsme v rámci našeho kvantitativního výzkumu použili výzkumnou metodu dotazníkového šetření. Protože dle Chrásky (2007, s. 164) umožňuje tato metoda relativně rychlé a efektivní shromáždění dat od velkého počtu respondentů.

V úvodní části dotazníku je respondent obeznámen s tématem a účelem dotazníku a je ubezpečen o anonymitě získaných dat, jež slouží pouze pro účely zpracování bakalářské práce.

Dotazník je tvořen 17 položkami a skládá se ze tří otevřených a čtrnácti uzavřených či polouzavřených polytomických otázek.

Výhodou strukturovaných otázek je také větší ochota respondentů k vyplňování dotazníku, kde jsou odpovědi již připraveny. (Chráska, 2007, s. 166)

První otázka je informačního charakteru a jejím cílem je zjistit členství respondentů v konkrétních zájmových sdruženích. Následující položky pak vycházejí ze stanovených výzkumných cílů a otázek a zjišťují využívání nabízených volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku, náplň jejich volného času, důvody využívání a nevyužívání nabídky, návrhy seniorů na zlepšení a rozšíření možností pro trávení volného času, informovanost seniorů o nabízených možnostech a jejich návrhy pro zlepšení informovanosti. V dotazníku je také prostor pro vyjádření respondentů k tématu a realizaci našeho výzkumného šetření. Pro větší návratnost dotazníků a vzhledem k věku respondentů jsme zvolili tištěnou formu dotazníku a osobní distribuci. Před administrováním dotazníku jsme provedli předvýzkum pro ověření validity dotazníku. Před samotným vyplňováním dotazníku byli respondenti obeznámeni s jeho účelem a se zásadou anonymity. Dotazník je uveden v příloze.

#### **4.6 Způsob vyhodnocení dat**

Získaná data z dotazníkového šetření jsme nejprve zaznamenali pomocí čárkovací metody, kde každá otázka byla vyhodnocována samostatně. Poté jsme data přenesli do sešitu programu MS Excel, kde byla analyzována a vyhodnocena. Pro lepší přehlednost jsme ke každé otázce sestavili graf s číselnými hodnotami dle odpovědí respondentů.

## 5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ, INTERPRETACE DAT

Výsledky šetření jsou uvedeny v logické posloupnosti podle výzkumných cílů a položek v administrovaném dotazníku, jež se ke konkrétním cílům vztahují.

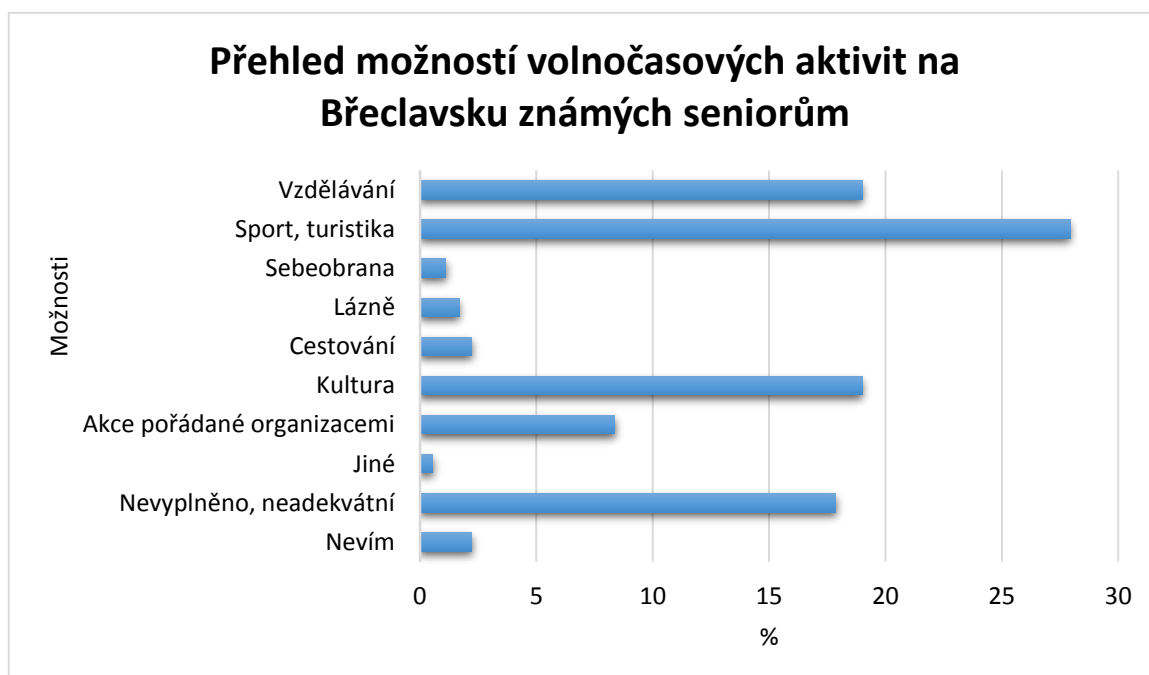
Ze získaných dat jsme sestavili tabulky s absolutními četnostmi. Ty jsme následně převedly na relativní četnosti a pro lepší názornost je uvádíme v podobě grafů. Relativní četnosti jsme zaokrouhlili na dvě desetinná místa, což však může v některých případech vést k mírné odchylce.

Interpretaci výsledků jsme tedy znázornili pomocí grafů, přičemž u každého z výsledků uvádíme krátký slovní komentář.

### 5.1 Informovanost seniorů na Břeclavsku o jejich možnostech trávení volného času

Tato podkapitola se vztahuje k dílčímu výzkumnému cíli- Zjistit informovanost seniorů na Břeclavsku o těchto možnostech- a zahrnuje otázku číslo 6, 7 a 8 z vytvořeného dotazníku.

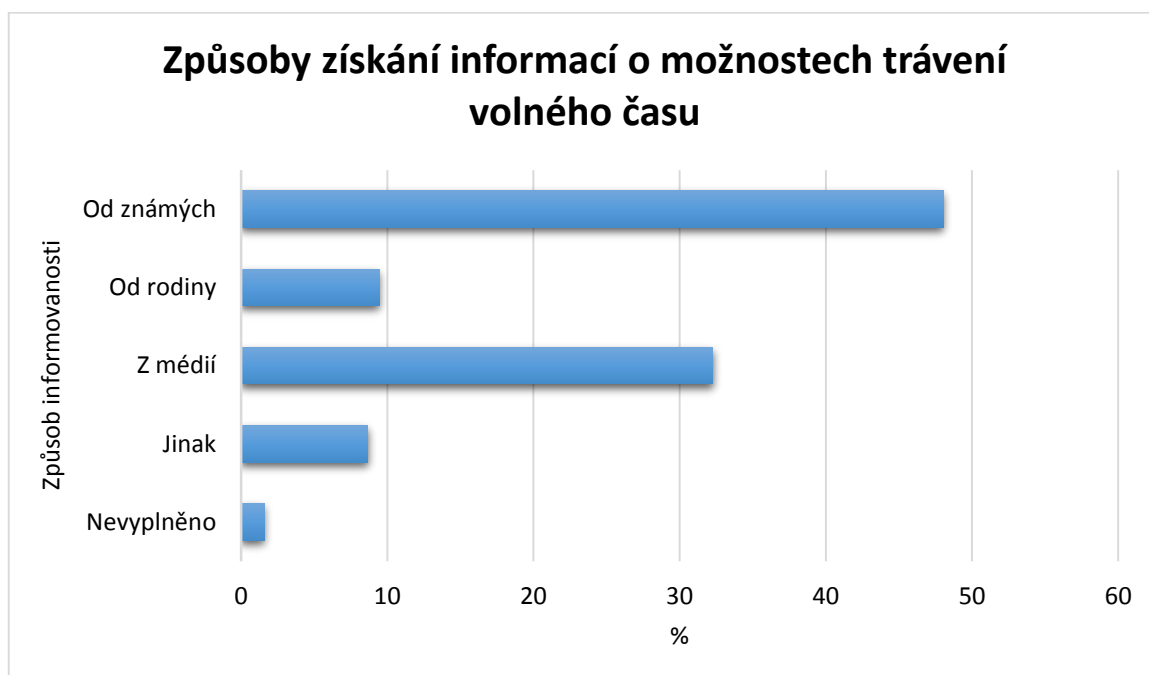
Graf č. 1: Výsledky položky č. 6



Šestá položka dotazníku mapovala informovanost seniorů o možnostech trávení jejich volného času. Tedy to, zda vědí, jak lze na Břeclavsku trávit volný čas v seniorském věku a o

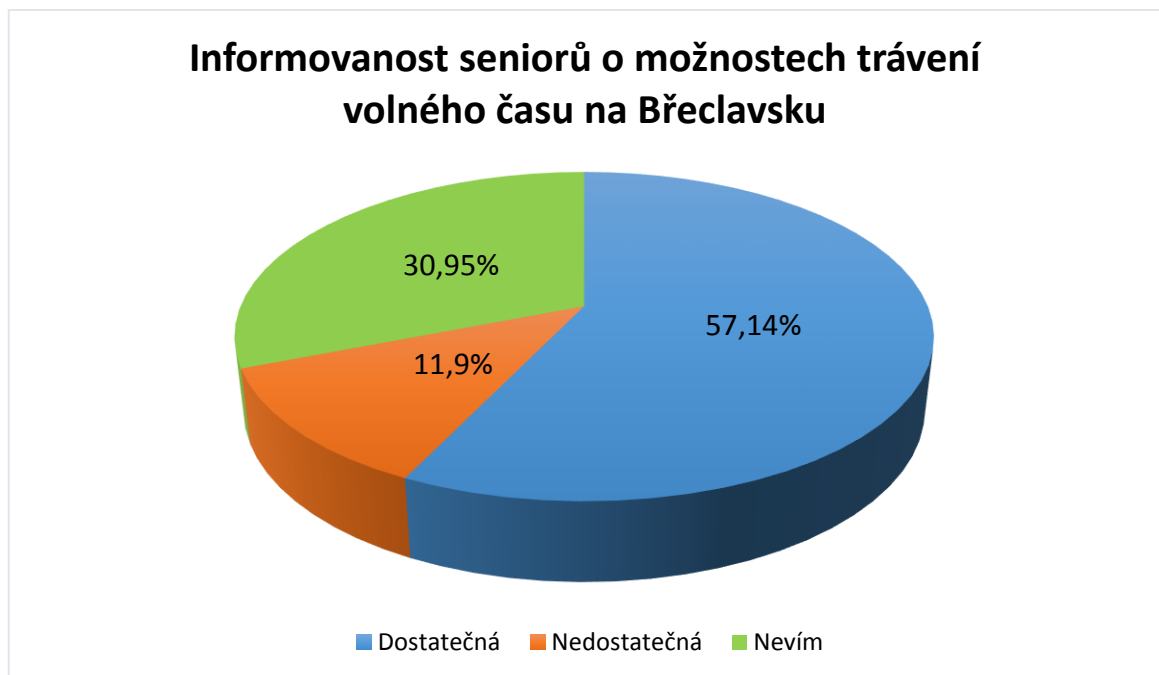
jakých možnostech mají povědomí. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí. Nejčastější odpovědi (27,93%) se týkaly sportu a turistiky, kde převažovala pěší turistika a plavání, dále sportovní akce a hry či cvičení. Vzdělávání a kultura patřili k druhým nejčastějším odpovědím (18,99%). V oblasti kultury převažoval folklor, koncerty a divadla, ve vzdělávání byly odpovědi relativně vyrovnané a patřily mezi ně besedy, přednášky a kurzy, ale také univerzita třetího věku. Ostatní odpovědi jsou zastoupeny v menším procentu. 20,1% odpovědí bylo neadekvátních, nevím či zcela bez vyplnění.

Graf č. 2: Výsledky položky č. 7



Sedmá položka v dotazníku zjišťovala z jakého zdroje se respondenti o možnostech, které uvedli, dozvěděli. Respondenti měli i u této položky možnost zvolit více odpovědí. Nejvíce (48,03%) bylo odpovědí uvádějících, že se respondenti o nabízených možnostech trávení volného času pro seniory na Břeclavsku dozvěděli od známých. Na druhém místě (32,28%) je odpověď z médií, tedy místních periodik, rozhlasu, televizní stanice apod. Značně méně (9,45%) bylo odpovědí od rodiny. Možnost jiným způsobem- například z internetu, od lékaře, ze spolku, který navštěvují, či v zaměstnání, byla zvolena v 8,66%. Odpověď nebyla uvedena v 1,57%.

Graf č. 3: Výsledky položky č. 8



V osmé položce dotazníku jsme zjišťovali názor respondentů na informovanost seniorů o jejich možnostech trávení volného času na Břeclavsku. Více než polovina respondentů (57,14%) uvedla, že je dle jejich názoru informovanost dostatečná. 11,90% respondentů se domnívá, že je nedostatečná a 30,95% neví, či nedokáže posoudit.

## **5.2 Navrhované způsoby zlepšení informovanosti o současných možnostech trávení volného času pro seniory na Břeclavsku**

K tomuto tématu se vztahují otázky č. 9 a 10 z námi vytvořeného dotazníku. Jejich cílem bylo zjistit návrhy seniorů na zlepšení informovanosti o stávajících možnostech trávení volného času.

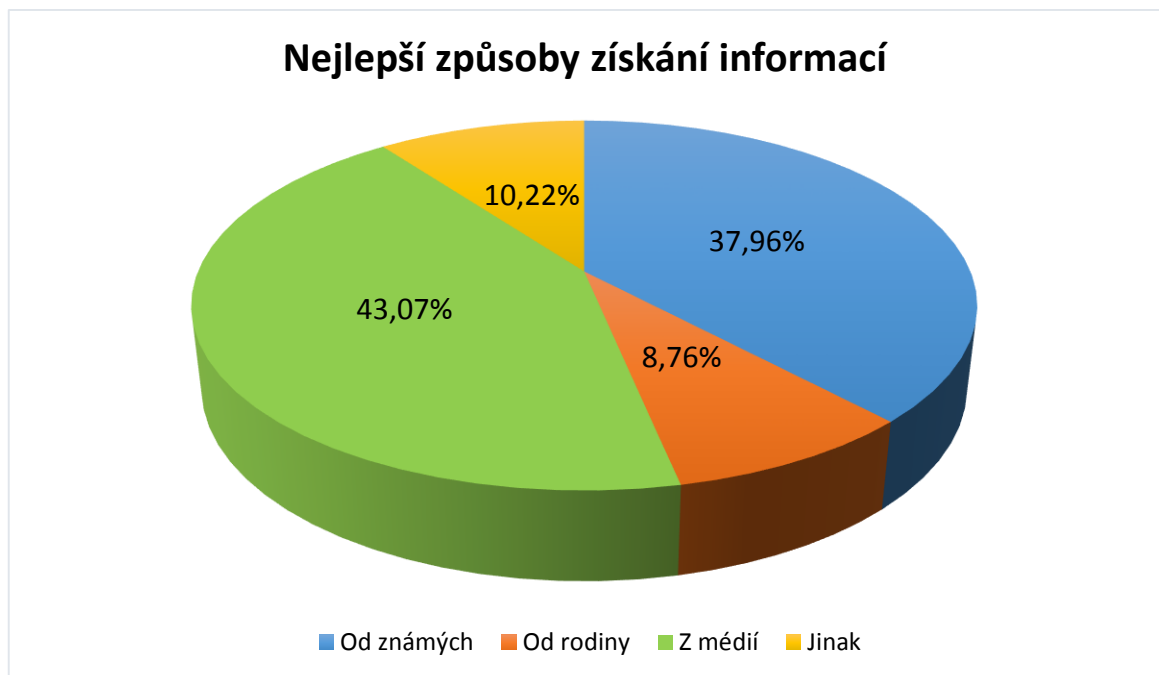
Graf č. 4: Výsledky položky č. 9



Položkou č. 9 jsme zjistili seniory navrhané způsoby zlepšení informovanosti o nabízených volnočasových činnostech na Břeclavsku. Tato položka byla otevřená, respondenti tedy mohli uvést více než jednu možnost. Nejčastějším (9,20%) návrhem jsou pravidelná oznámení v místním tisku či vydávání reklamních novin ve stejném procentu (9,20%) odpovědí se respondenti shodují, že by uvítali prezentaci letáčků na veřejných místech. Jejich distribuce do poštovních schránek je navrhována v 3,45%. 26,44% odpovědí svědčí o tom, že by respondenti na způsobu, formě či četnosti informací nic neměnili. Tito lidé zastávají názor, že informovanost je dostatečná, je však třeba aby se seniory více zajímali a věděli kde informace hledat. V 10,34% odpovědí jsme zjistili, že respondenti nevědí, jak lze informovanost zlepšit. Tato otázka nebyla zodpovězena v 40,23% případů.



Graf č. 5: Výsledky položky č. 10

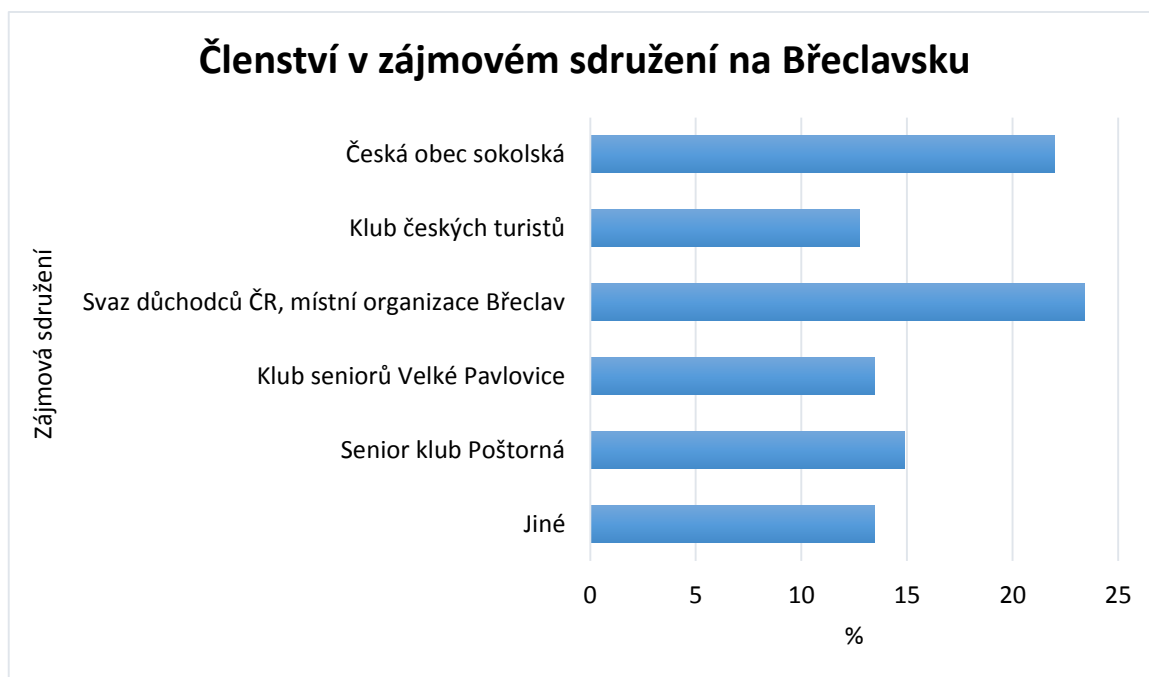


Také u desáté položky mohli respondenti zvolit více možností. Dle získaných odpovědí jsou (43,07%) nejlepším způsobem získání informací o volnočasových činnostech média. Názor, že nejlepším způsobem je získání informací od známých je uváděn v 37,96%. Získání informací od rodiny je vnímáno jako nejlepší způsob v 8,76%. V 10,22% odpovědí navrhnou respondenti jiný způsob, například zveřejňování informací na webových stránkách města, pravidelné informační e-mailové zprávy, vyvěšování informací na nástěnkách či vývěsních tabulích organizací, nebo SMS zprávy.

### **5.3 Míra využívání nabízených možností trávení volného času pro seniory na Břeclavsku**

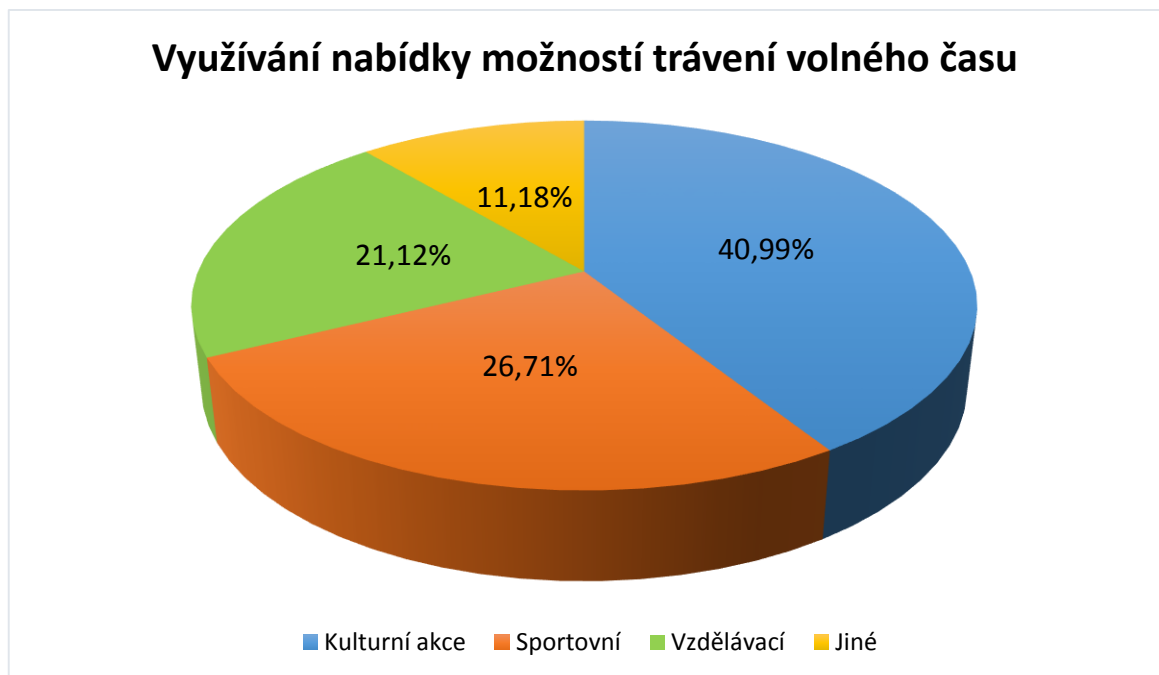
Pro zjištění míry využívání těchto možností nám posloužily dotazníkové položky č. 1, 2, 3 a 11.

Graf č. 6: Výsledky položky č. 1



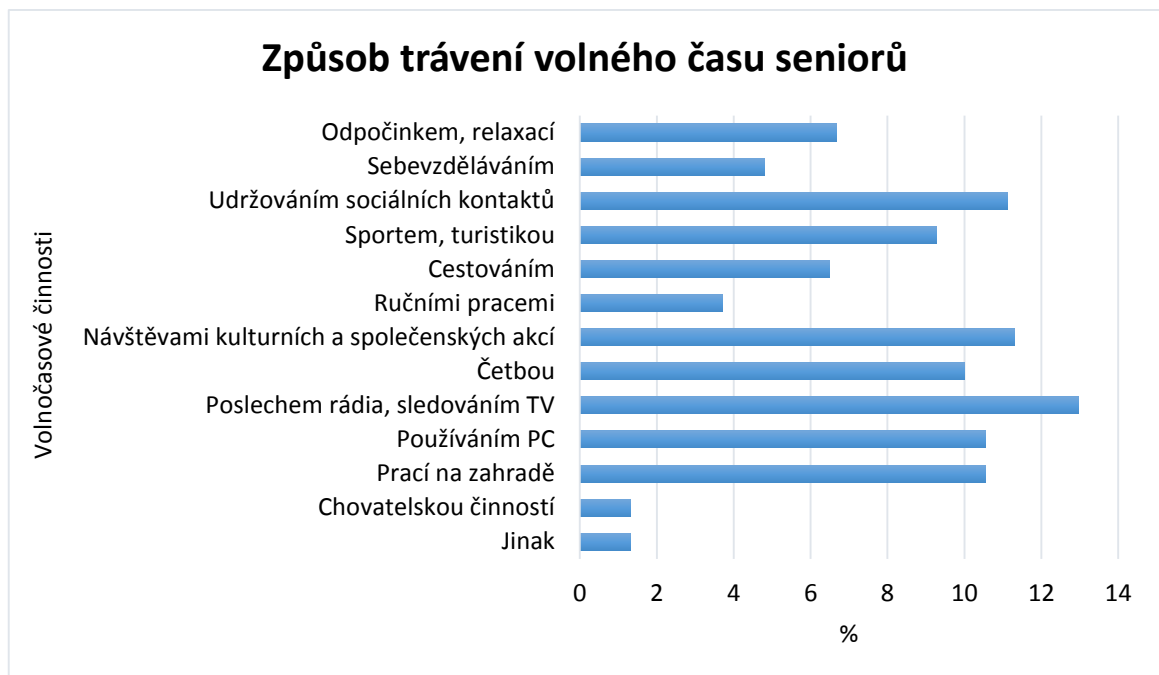
První otázku jsme do dotazníku zařadili jako identifikační, ale zároveň zjišťuje i míru využívání nabízených možností. Členy Svazu důchodců České republiky, místní organizace Břeclav je 23,40% respondentů, České obce sokolské 21,99%, Senior klubu Poštorná 14,89%, Klubu důchodců Velké Pavlovice 13,48% a Klubu českých turistů 12,77% respondentů. 13,48% respondentů uvedlo, že je členy jiného sdružení či organizace, například Českého zahrádkářského svazu, Svazu tělesně postižených, okresní organizace Břeclav, Sdružení břeclavských výtvarníků či TJ Tatra Poštorná.

Graf č. 7: Výsledky položky č. 2



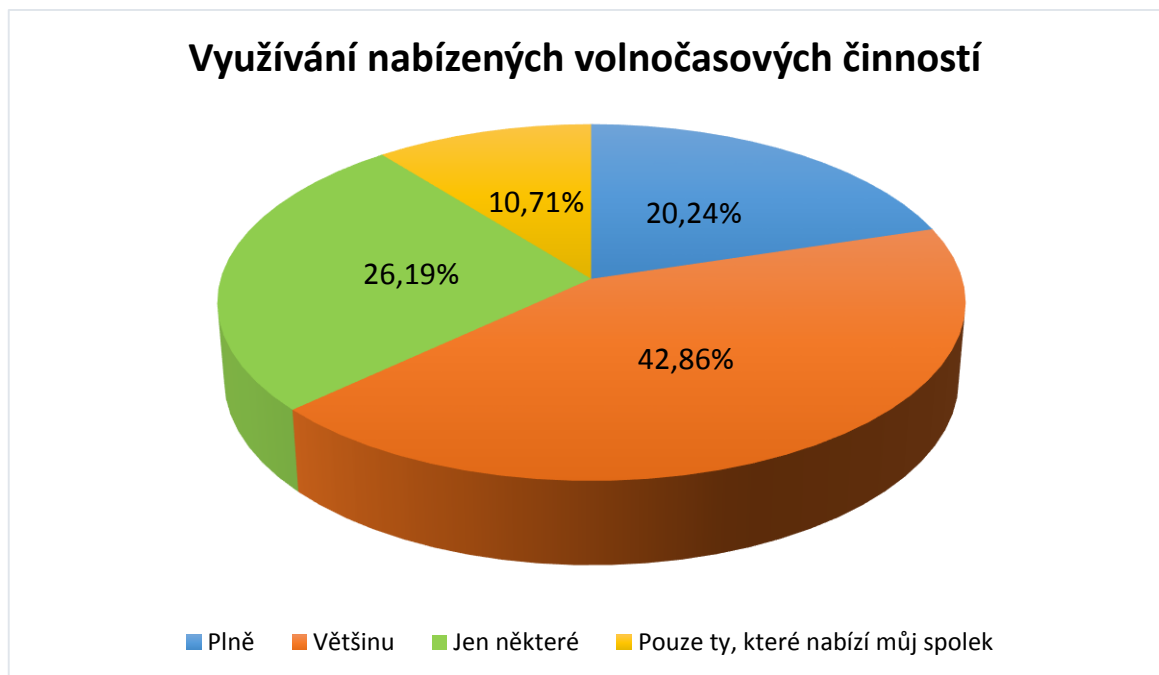
Druhá položka dotazníku měla za úkol zjistit, které oblasti nabízených akcí či činností seni-  
oři využívají. U této položky měli respondenti možnost zvolit více odpovědí. V 40,99% re-  
spondenti využívají nabídky kulturních akcí, jako jsou koncerty, divadelní představení,  
folklor aj. Sportovních, např. rekonvalescenčního cvičení, plavání, turistiky apod. v 26,71%.  
O vzdělávací akce tj. univerzita třetího věku, přednášky, kurzy atd. projevují respondenti  
zájem v 21,12% odpovědí. 11,18% odpovědí odkazuje na využívání jiných nabídek, jako  
jsou například taneční kurzy, senior akademie bezpečí, literární a hudební kavárny, zahrád-  
kaření či sledování sportovních utkání.

Graf č. 8: Výsledky položky č. 3



Třetí položka v námi administrovaném dotazníku měla za úkol zjistit způsob trávení volného času seniorů i mimo zájmová sdružení. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí. Nejvíce seniorů (70) uvedlo jako způsob trávení svého volného času poslech rádia a sledování televize, dále navštěvování kulturních akcí (61), udržování sociálních kontaktů (60), pak také používání počítače (57) a práci na zahradě (57), následně četbu knih (54), sport (50), po němž následuje odpočinek a relaxace (36). Cestování jako náplň svého volného času uvedlo 35 respondentů a 26 jich zvolilo sebevzdělávání.

Graf č. 9: Výsledky položky č. 11

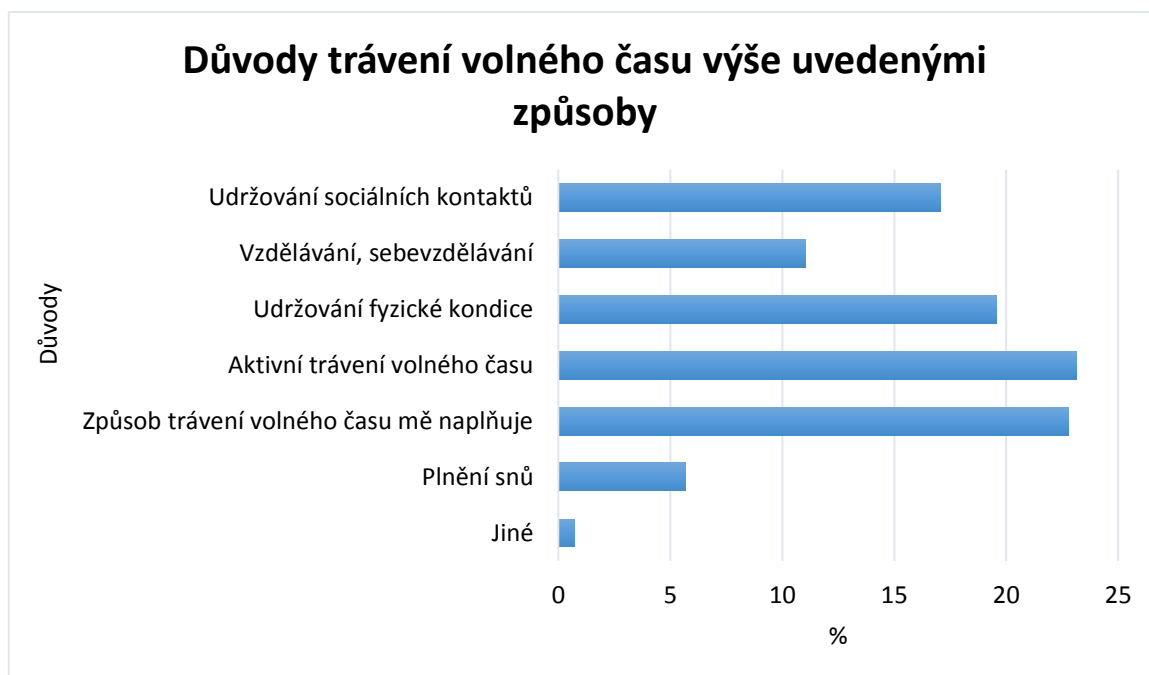


Položka č. 11 zjišťovala využívání nabízených volnočasových činností respondentů podle jejich vlastního hodnocení. Plně, tedy všechny, o kterých ví, využívá volnočasové činnosti 20,24%. Většinu využívá 42,86% seniorů, jen některé, tj. méně než polovinu 26,19% a pouze ty, které nabízí respondentova organizace či spolek využívá 10,71%.

#### **5.4 Důvody nevyužívání či nízkého využívání nabízených možností**

Pro zjištění příčin nízkého využívání či nevyužívání nabízených volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku jsme do dotazníku zařadili otázku číslo 4, 5, 12, 13 a 14.

Graf č. 10: Výsledky položky č. 4



Účelem čtvrté položky bylo zjistit důvod způsobů trávení volného času respondentů, uvedených v otázce 2 a 3. Respondenti měli opět možnost volby více odpovědí. Aktivní trávení volného času zvolili respondenti nejčastěji (23,13% odpovědí). 22,78% odpovědí uvádí jako důvod to, že respondenty jejich způsob trávení volného času naplňuje. V 19,57% se jedná o udržování fyzické kondice a v 17,08% o udržování sociálních kontaktů. 11,03% odpovědí pak udává jako důvod další vzdělávání a rozvoj. Pouze v 5,69% odpovědí se respondenti vyslovují pro plnění svých snů. Jiný důvod je uveden pouze v 0,71% odpovědí.

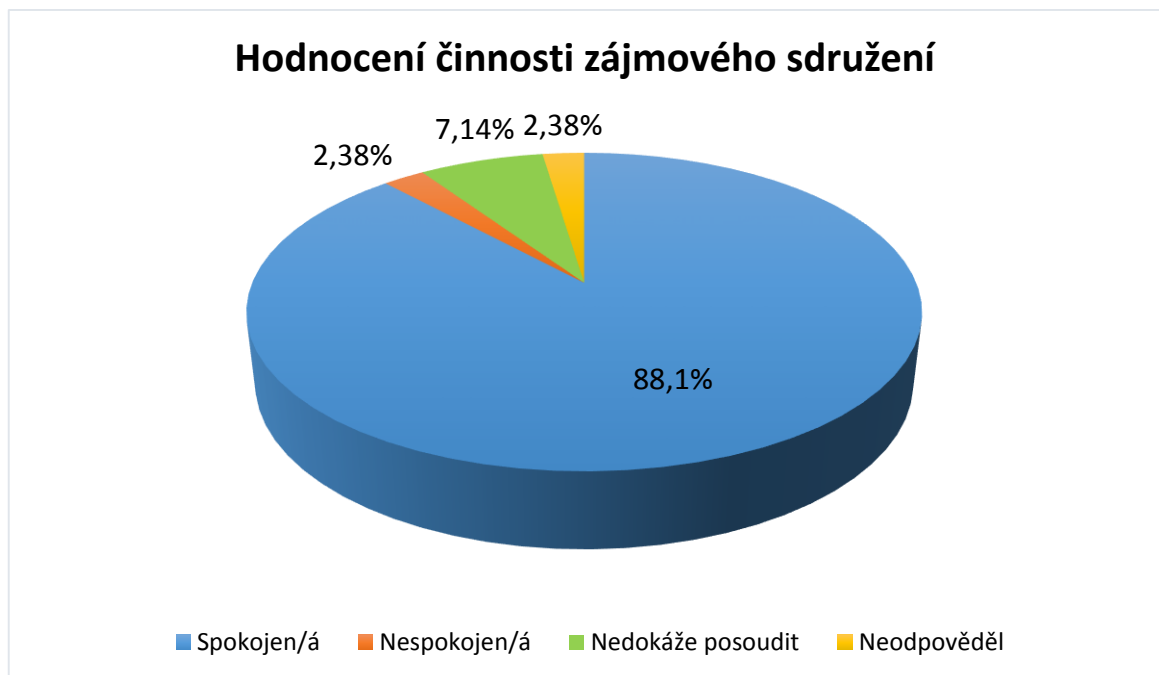
Spokojenost s respondentovým způsobem trávení volného času zjišťovala pátá položka. Naprosto spokojených je 53,57% respondentů, spíše spokojených je 40,48%. 4,76% respondentů nedokázalo jednoznačně posoudit. Spíše nespokojených je pouze 1,19% seniorů. Odpověď naprosto nespokojen/a nezvolil žádný respondent.

Graf č. 11: Výsledky položky č. 12



Dvanáctá položka zkoumala důvody nízkého využívání či nevyužívání nabízených volnočasových činností. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí. V 17,46% se jedná o finanční důvody a ve stejném procentu jde i o časové důvody. Zdravotní omezení bylo zvoleno v 16,67% odpovědí. 7,94% odpovědí uvádí jako důvod nedostatečnou informovanost, 7,14% dostupnost a také nedostatek zájmu respondentů. Ve 3,97% je příčinou nevyhovující nabídka a ve 2,38% se jedná o jiný důvod. Tato otázka nebyla zodpovězena v 19,84%. Z velké části se jedná o respondenty, kteří v položce 11 uvedli, že nabídku využívají plně.

Graf č. 12: Výsledky položky č. 13



V položce číslo 13 hodnotili respondenti činnost zájmového sdružení či organizace, kterou navštěvují, případně jíž jsou členy. Spokojených je 88,10% respondentů, 2,38% jich je nespokojených, 7,14% nedokáže jednoznačně posoudit a 2,38% respondentů na tuto otázku neodpovědělo.

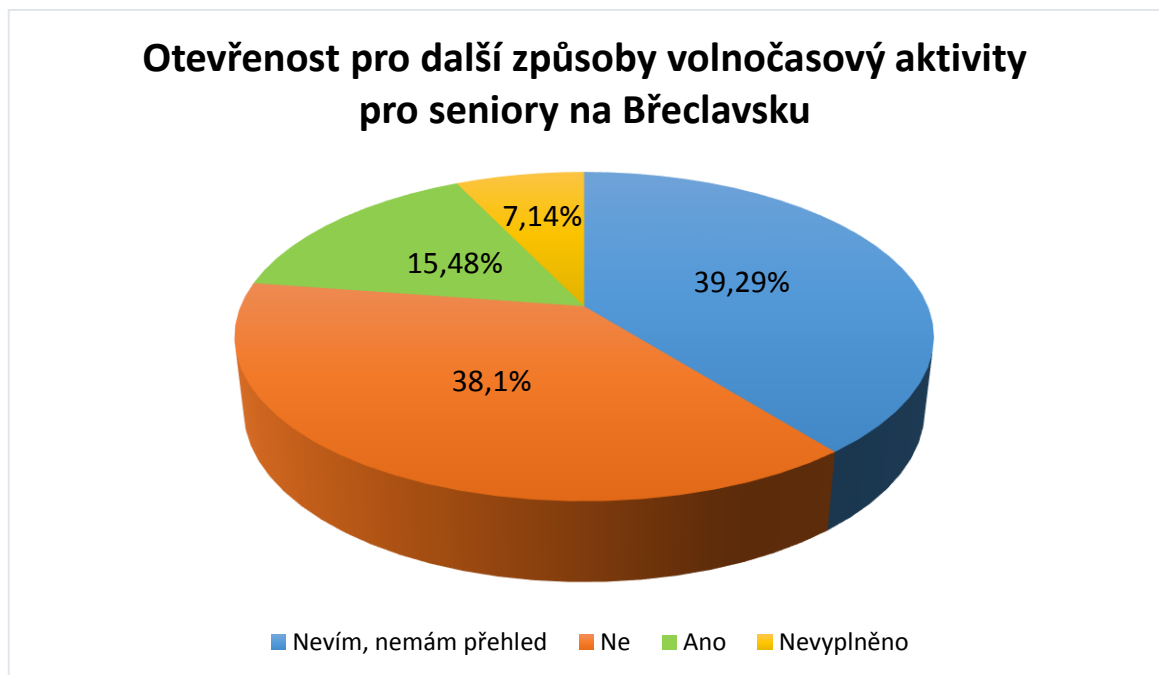
Spokojenost či nespokojenost respondentů s nabídkou volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku zkoumala položka číslo 14. Naprosto spokojených je 19,05% respondentů, spíše spokojených jich je 44,05%. Odpověď nedokážu jednoznačně posoudit, zvolilo 33,33%. Spíše nespokojení jsou senioři ve 3,57% a naprosto nespokojen není žádný z respondentů.

### **5.5 Navrhované způsoby změny, rozšíření, zlepšení nabídky volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku**

Pro zjištění návrhů seniorů na zlepšení nabídky volnočasových aktivit na Břeclavsku nám sloužila otázka číslo 15, 16 a 17 ve vytvořeném dotazníku.

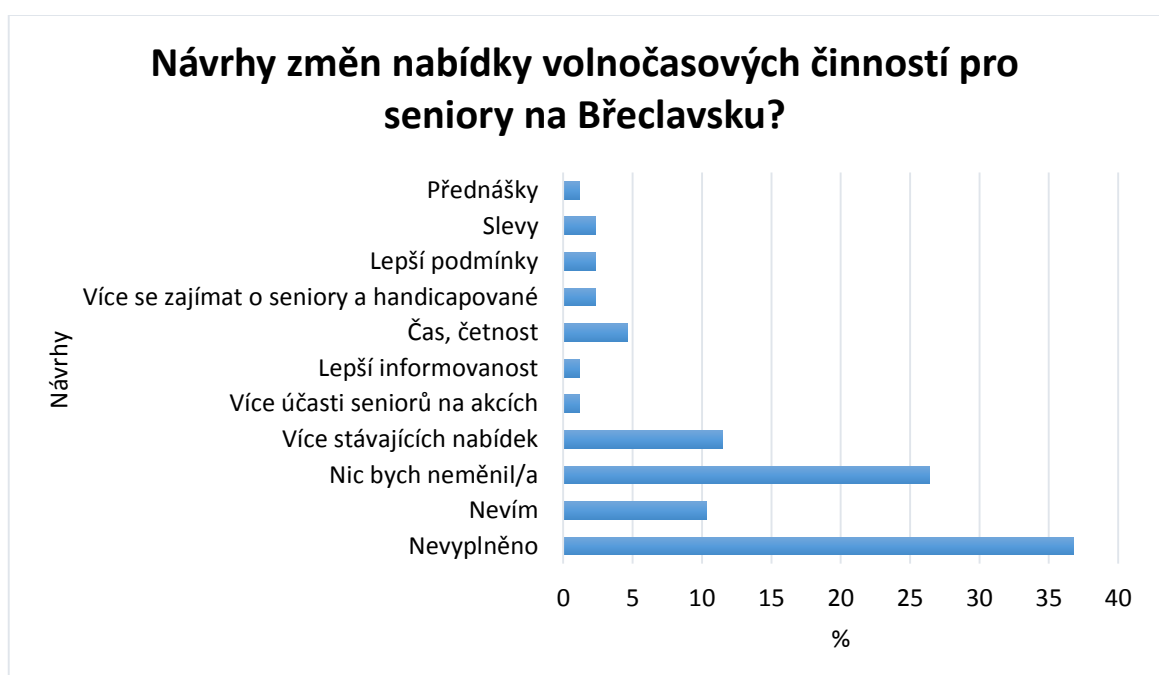


Graf č. 13: Výsledky položky č. 15



Názory respondentů týkající se rozšíření nabídky volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku zjišťovala položka číslo 15. Zde odpovědělo 39,29% respondentů nevím, nemám přehled o všech možnostech, které jsou nabízeny. Rozšíření nabídky nepovažuje za nutné 38,10% seniorů. 15,48% respondentů by ji uvítalo. 7,14% respondentů na tuto otázku neodpovědělo.

Graf č. 14: Výsledky položky č. 16



Šestnáctá položka zjišťovala konkrétní návrhy respondentů na změnu nabídky volnočasových činností. Nejčastěji (11,49%) respondenti navrhovali, aby bylo realizováno více stávajících možností, jako například kultury, divadel, zájezdů, folkloru apod. Druhý nejčastější (4,6%) námět se týkal časů a četnosti akcí. Dále pak byly navrhovány slevy (2,3%), lepší podmínky (2,3%) a celkově se více věnovat seniorům (2,3%). Další podněty se objevovaly ve velice malých procentech. 26,44% odpovědí bylo formulováno ve smyslu toho, že jsou respondenti spokojeni a tudíž by nic neměnili. Nevím bylo uvedeno v 10,34% odpovědí. Tato otázka nebyla zodpovězena v 36,78%.

Graf č. 15: Výsledky položky č. 17



Konkrétní změny nabízených volnočasových činností zjišťovala poslední položka dotazníku. Respondenti měli možnost volby více odpovědí. Změna ceny byla zvolena ve 30,51% odpovědí. Častější konání akcí bylo uvedeno v 28,81%. Následovala změna místa konání, tedy rozšíření nabídky i do dalších obcí (13,56%), dále pak změna časů konání akcí (9,32%) a jiné (4,24%). V 13,56% nebyla tato otázka vyplněna.

## 6 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Hlavním cílem našeho výzkumu bylo analyzovat možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku. Dílčími cíli bylo zjistit informovanost seniorů na Břeclavsku o těchto možnostech, zjistit návrhy pro případné zlepšení informovanosti o současných možnostech trávení volného času pro seniory na Břeclavsku, dále pak zjistit využívání těchto možností, zjistit důvody nevyužívání či nízkého využívání zjištěných možností a zjistit návrhy pro rozšíření nabízených možností trávení volného času pro seniory. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 92 seniorů ze zájmových sdružení a organizací na Břeclavsku, analyzovali jsme však pouze 84 dotazníků.

V této kapitole bakalářské práce dále uvedeme odpovědi na výzkumné otázky. Interpretaci dat doplníme informacemi získanými v otevřených a polouzavřených otázkách a připomínkami respondentů uvedenými v dotazníku.

### 6.1 Vyhodnocení dílčích cílů

#### **Dílčí výzkumná otázka 1: Jaká je informovanost seniorů na Břeclavsku o možnostech trávení volného času?**

K této otázce se vztahují položky dotazníku 6-8.

Informovanost seniorů v této oblasti jsme zjišťovali položkou, ve které měli respondenti sami vypsát, o kterých nabízených možnostech vědí, dále pak z jakého zdroje se o těchto možnostech dozvěděli a v neposlední řadě jsme se pokusili zjistit jejich názor na informovanost seniorů o těchto možnostech. Největší přehled o nabídce volnočasových činností je dle našeho výzkumu mezi seniory v oblasti sportu- odpověď tohoto typu uvedlo 50 respondentů, kultury- 34 a vzdělávání- 34 respondentů. Nejnižší informovanost vyplývající z tohoto výzkumu je v oblasti kurzů sebeobrany- 2 respondenti. 4 respondenti uvedli, že nevědí, jaké jsou nabízené možnosti. Neadekvátní odpovědi jako například viz otázka č. 2, uvedli 4 respondenti a 28 respondentů neodpovědělo vůbec. Dotazníky bez odpovědí bychom mohli chápat tak, že respondenti nevěděli a proto neodpověděli. Je však také pravděpodobné, že neodpověděli, jelikož se jednalo o otevřenou otázku, a tudíž neměli na výběr možnosti odpovědi, což, jak jsme uvedli výše, považuje i Chráska pro respondenty za jednodušší.

V sedmé položce, kde respondenti uváděli odkud se o možnostech trávení volného času, které uvedli, dozvěděli, měli možnost zvolit více odpovědí. Nejčastěji (61 respondentů) respondenti uváděli, že se o těchto možnostech dozvěděli od známých- např. jiných seniorů, z médií- například místních periodik, rozhlasu či televizní stanice, se o těchto možnostech dozvědělo 41 seniorů, od rodiny pouhých 12. 11 respondentů uvedlo odpověď jinak, například z internetu, od lékaře, ve sdružení, které již navštěvovali, z inzerce či plakátu, nebo v zaměstnání.

Dle názoru respondentů je informovanost seniorů o nabízených volnočasových činnostech převážně dostatečná (57,14%). Pouze 11,90% respondentů uvedlo, že je nedostatečná. Odpověď nevím pak zvolilo 30,95% seniorů.

Z uvedených dat můžeme vyvodit, že informovanost seniorů je relativně vysoká, avšak ne zcela dostatečná a to i přes názory samotných seniorů. Nejčastěji se senioři o nabízených možnostech dozvěděli od známých či z regionálních médií.

### **Dílčí výzkumná otázka 2: Jaké jsou návrhy seniorů na zlepšení informovanosti o stávajících možnostech trávení volného času na Břeclavsku?**

K této otázce se vztahují položky dotazníku 9 a 10.

V deváté položce, která je otevřená, 23 respondentů uvedlo, že je dle jejich názoru informací dostatek a také jsou prezentovány dostačujícími formami, proto nenavrhují žádnou změnu ve způsobu poskytování informací, ale v přístupu seniorů. Tito respondenti uvedli, že je potřeba, aby si senioři více všímali, více se sami zajímali a věděli kde informace hledat. 8 respondentů navrhuje prezentování a podávání informací v podobě letáčků ve vývěsních skříních, v čekárnách u lékaře či vyvěšování plakátů na veřejných plochách, 8 seniorů doporučuje oznámení a samostatné rubriky v regionálním tisku či vydávání reklamních novin. Další tři respondenti by uvítali distribuci informací do poštovních schránek. Objevuje se zde také názor, že by bylo vhodné podávat více informací a to jakoukoli formou. Deset respondentů uvádí, že neví, jak lze informovanost zlepšit. Tuto položku nevyplnilo 35 respondentů. Tuto skutečnost můžeme opět připisovat tomu, že se jednalo o otevřenou otázku, ale také ji lze chápat jako možnost, že respondenti nevěděli, neměli na toto téma utvořený názor.

Za nejlepší způsob jak se o nabízených možnostech dozvědět považují respondenti získání informací z médií (59 respondentů), dále pak od známých (52 respondentů), získání informací od rodiny preferuje pouhých 12 respondentů, jiný způsob 14. Jako jiný způsob uvedli internet- webové stránky obce, e-maily apod., pozvánky, SMS zprávy od obce, pravidelné

zveřejňování plánů organizací, například na nástěnkách, ale také pravidelné návštěvy seniorů v těchto organizacích.

Své vlastní návrhy na zlepšení informovanosti seniorů uvedlo relativně malé procento respondentů, což může být způsobeno také tím, že více než jedna čtvrtina respondentů v této položce uvedla, že by stávající situaci neměnila, jelikož je vyhovující. Za nejvhodnější způsob získání informací respondenti považují média a přátele.

### **Dílí výzkumná otázka 3: Jaká je míra využívání zjištěných možností trávení volného času seniorů na Břeclavsku?**

K této otázce se vztahují položky dotazníku 1-3 a 11.

Nejvíce respondentů je členy Svazu důchodců České republiky, místní organizace Břeclav (33), dále pak České obce sokolské (31 respondentů), následně Senior klubu Poštorná (21), Klubu důchodců Velké Pavlovice (19), Klubu českých turistů (18). 19 respondentů je členy jiné organizace, například Svazu tělesně postižených, Sdružení břeclavských výtvarníků, Kruhu přátel umění, Svazu zahrádkářů, Klubu seniorů Valtice, TJ Tatran Poštorná či Tiflo centra.

Nabídky kulturních akcí využívá 66 respondentů, sportovních akcí 43, vzdělávacích 34 a jiných 18. Jako možnost jiné uvedli respondenti např. taneční kurzy, Senior akademii bezpečí, sledování sportovních utkání, hudební a literární kavárny, zahrádkaření, kreslení apod.

Nejvíce seniorů tráví běžně svůj volný čas poslechem rádia či sledováním televize (70 respondentů), návštěvami kulturních akcí (61), udržováním sociálních kontaktů- např. setkáváním se s přáteli, rodinou (60), dále používáním počítače (57), prací na zahradě (57 respondentů), četbou (54), následně sportem (50). Odpočinkem běžně tráví svůj volný čas 36 respondentů, 35 cestováním, sebevzděláváním 26, ručními pracemi 20, chovatelstvím 7 a jinak také 7. Mezi možnosti jinak zařadili respondenti například tanec, motorismus, hru s vnučaty, hru na hudební nástroj či křížovky.

Nabízené možnosti využívá 20,24% respondentů plně, tzn. všechny ty, o kterých vědí, 42,86% respondentů využívá většinu, jen některé, tedy méně než polovinu využívá 26,19% respondentů a pouze ty, které nabízí spolek, jehož jsou členy 10,71%.

Z těchto položek tedy vyplývá, že necelá polovina respondentů využívá většinu nabízených možností. Avšak více než jedna čtvrtina respondentů využívá méně než polovinu možností.

Tomuto zjištění také odpovídá fakt, že více než 83% respondentů tráví běžně svůj volný čas poslechem rádia a sledováním televize.

#### **Dílčí výzkumná otázka 4: Jaké jsou důvody nevyužívání či nízkého využívání nabízených možností?**

K této otázce se vztahují položky dotazníku 4, 5 a 12-14.

Ve čtvrté položce dotazníku uváděli respondenti důvody trávení svého volného času způsobem, který vybrali ve druhé a třetí položce. Aktivní trávení volného času uvedlo 77,4% respondentů. 76,20% respondentů udalo jako důvod to, že je jejich způsob trávení volného času naplňuje. Udržování fyzické kondice je důvodem u 65,50% respondentů a udržování sociálních kontaktů u 57,10%. 36,90% respondentů udává jako důvod další vzdělávání a rozvoj. Pouze 19% respondentů se vyslovuje pro plnění svých snů. Jiný důvod uvádí pouze 2,4% respondentů. Jiným důvodem je radost s pravnoučaty.

Se svým způsobem trávení volného času je naprosto spokojeno 53,57% respondentů, spíše spokojeno 40,48%, spíše nespokojeno 1,19% respondentů. Žádný z respondentů neuvedl, že je zcela nespokojen s tím, jak tráví volný čas. 4,76% respondentů uvedlo, že nedokáže jednoznačně odpovědět.

Nejčastějším důvodem nízkého využívání či nevyužívání nabízených volnočasových činností je důvod časový (22 respondentů) a finanční (22 respondentů). Následuje zdravotní omezení (21 respondentů), 10 respondentů uvedlo jako důvod nedostatečnou informovanost, 9 respondentů dostupnost a 9 nedostatek zájmu, motivace. Nevyhovující nabídku jako důvod uvedlo 5 respondentů a 3 respondenti zvolili jiný důvod- například nešikovnost nebo to, že si vybírají pouze některé akce.

S činností zájmového sdružení, jež navštěvují je spokojeno 88,10% respondentů, nespokojených je 2,38% respondentů. Možnost nedokázu posoudit, zvolilo 7,14% respondentů. 2,38% seniorů neodpovědělo. Co se týče spokojenosti respondentů s činností České obce sokolské 76,67% jich je spokojeno, 6,67% nespokojeno a 10% nedokáže posoudit (6,67% položku nevyplnilo). S Klubem českých turistů je spokojeno 83,33%, nespokojeno 5,56%, nedokáže posoudit 5,56% (5,56% položku nevyplnilo). S aktivitou Svazu důchodců České republiky, místní organizace Břeclav je spokojeno 82,35%, nespokojeno 5,88%, nedokáže posoudit 8,82% (2,94% položku nevyplnilo). S Klubem důchodců Velké Pavlovice je spokojeno 100% respondentů, kteří jsou jeho členy. Stejně je tomu i u Senior klubu Poštorná.

U jiných uvedených možností je 81,22% respondentů, kteří je využívají spokojeno, 4,55% nespokojeno a 13,64% nedokáže posoudit.

Naprostou spokojenost s nabídkou volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku vyjádřilo 19,05% respondentů. Spíše spokojených je 44,05%, spíše nespokojených 3,57%, naprosto nespokojen není nikdo z respondentů. Odpověď na tuto položku nedokázalo jednoznačně posoudit 33,33% respondentů.

Nejčastějšími důvody nevyužívání, nízkého využívání nabízených činností tedy dle našeho výzkumu jsou časové- respondenti nemají dostatek volného času, případně akce se konají v nevyhovující časy, finanční a zdravotní omezení. Pouze u nízkého procenta respondentů může být důvodem nespokojenost s činností zájmových sdružení, organizací. Je však nutné zdůraznit, že více než 90% respondentů je spokojeno se svým způsobem trávení volného času.

#### **Dílčí výzkumná otázka 5: Jaké jsou návrhy seniorů na rozšíření nabízených možností trávení volného času na Břeclavsku?**

K této otázce se vztahují položky z dotazníku 15-17.

Rozšíření nabídky volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku by uvítalo 13 respondentů, 32 respondentů je s nabízenými činnostmi spokojeno a žádné další jim nechybí. 33 respondentů uvedlo, že neví, jelikož nemají přehled o všech možnostech, jež jsou nabízeny. 6 respondentů na tuto položku neodpovědělo. Respondentům chybí například klub digitální fotografie, akce pro hendikepované, ale uvítali by také více koncertů, zájezdů a to i do divadel, více kultury a častější kulturní akce.

Návrhy na změnu stávající nabídky volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku uvedla méně než jedna čtvrtina respondentů. Byly mezi nimi podněty týkající se zlevněného vstupného, vytvoření lepších podmínek pro trávení volného času- přidání venkovních cvičících strojů, podmínek pro cyklisty, časů a četnosti konání akcí- aby se nekryly, konaly častěji apod., ale také toho aby stávajících akcí bylo více. Devět respondentů odpovědělo nevim, 32 na tuto položku neodpovědělo a 23 respondentů by nic neměnilo.

V další položce, která se také týkala změn nabízených možností, která však byla polouzavřená, vybralo 36 jako požadovanou změnu cenu, tzn. měla by být nižší, měly by být nabízeny slevy pro seniory, či vstupné zdarma. 34 respondentů uvedlo, že by se akce měli konat častěji, 16 respondentů by nabídku rozšířilo i do jiných obcí, 11 respondentů by změnilo

časy konání akcí a 5 respondentů uvedlo možnost jiné- např. bezbariérové přístupy. 16 respondentů tuto položku nezodpovědělo. Avšak tento počet koreluje s počtem respondentů, kteří v položce číslo 14 uvedli, že jsou s nabídkou zcela spokojeni.

Respondenti často uváděli, že se přizpůsobí, že je daná otázka, oblast či problém nijak zvláště nezajímá, je jim to jedno apod. Objevila se zde však také připomínka, že by respondentka uvítala mezigenerační setkání, jakási retro setkání. Několikrát byly také zmíněny časy konání akcí, kdy respondentům nevyhovují večerní časy, bojí se při cestě zpět domů, někteří respondenti by také uvítali více programu v odpoledních hodinách a ne dopoledních. Respondenti také projevovali nespokojenost s mírou pozornosti věnované seniorům a financí poskytovaných obcemi na realizaci a případné zlepšování podmínek, například pro cyklistiku apod. Objevovali se zde také připomínky typu: „Co si sami neuděláme, nemáme.“



## 7 DISKUZE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Naším příspěvkem do diskuze je bakalářská práce zabývající se tématem Možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku. Trávením volného času seniorů a celkově volným časem seniorů, popřípadě činnostmi v něm se zabývá celá řada autorů jako například prof. PhDr. Ladislav Rabušic, CSc., PhDr. Jaroslava Hasmanová Marhánková, Ph.D., Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D., či Mgr. et Mgr. Marcela Petrová Kafková, Ph.D.

Výzkumů a publikací v oblasti volného času seniorů v posledních letech přibývá a lze predikovat, že se jejich počet v následujících letech ještě výrazně zvýší. A to jelikož lidská populace neustále stárne, počet seniorů tedy přibývá a průměrný věk dožití se prodlužuje. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 15) Proto bude velmi důležité a nutné zabývat se potřebami těchto jedinců a tedy i jejich volným časem, jeho náplní a využitím.

Některé informace získané v praktické části bakalářské práce potvrzují, že senioři pociťují, že společnost neprojevuje dostatek pozornosti k jejich potřebám týkajícím se trávení volného času, že si většinu záležitostí a činností musí zorganizovat a vyjednat sami apod. Tedy to, že se seniorům nevěnuje dostatečná pozornost, zájem a pomoc.

Náš výzkum z části také potvrzuje u seniorů pocity osamění, odloučení až sociální izolace a separace, o nichž hovoří Matoušek. (Matoušek in Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 20)

Haškovcová (2010, s. 178-179) uvádí, že senioři mají dostatek někdy až přemíru volného času, avšak zároveň dodává, že jej mají nedostatek. A to at' už proto, že někteří z nich stále chodí do zaměstnání, nebo proto že se věnují právě svým zálibám, sociálním aktivitám, studují univerzity třetího věku apod.

Tento fakt se potvrdil i v našem výzkumu, kdy řada respondentů uváděla jako důvod nevyužívání, či nízkého využívání nabízených volnočasových činností právě nedostatek času.

Jak jsme uvedli v teoretické části práce, pro snížení a zmírnění negativních projevů a důsledků stárnutí je důležitá aktivita- aktivní stárnutí. Proto je činnost zájmových sdružení, volnočasových organizací a podobných spolků velmi významná, užitečná a důležitá. A to je také důvod proč jsme se v rámci našeho výzkumu zaměřili právě na tyto organizace. Z našeho výzkumu vyplývá, že většina jejich členů je s jejich prací, nabídkou spokojena, jsou zde však oblasti, ve kterých je zlepšení potřebné, nebo by ještě více podpořilo myšlenku aktivního stárnutí a spokojenost členů.

Pro praxi bychom nejprve doporučili rozšířit výzkum, dále se mu věnovat, získat více respondentů a případně navázat spolupráci i s dalšími sdruženími. Ještě účinnější by samozřejmě byly dílčí výzkumy v jednotlivých sdruženích a organizacích, který by bylo vhodné realizovat formou kvalitativního šetření.

Dále bychom doporučili všem zájmovým sdružením, ale i jiným subjektům, jež nabízejí možnosti trávení volného času, které mohou využívat i senioři, zlepšit informovanost o nabízených programech a činnostech. Z výzkumu vyplývá, že ideálním způsobem je pravidelné zveřejňování aktuálních informací v regionálních médiích a pak také plakáty a letáčky umístěné na veřejných plochách, v čekárnách lékařů, případně administrované do poštovních schránek. Pro realizaci bychom zvolili zveřejňování informací v místním tisku, ve vysílání místní kabelové televize a na internetových stránkách obcí a sdružení, organizací a také letáčky a plakáty na vývěsních tabulích v obcích, nástěnkách organizací a v čekárnách u lékařů. Samozřejmě je potřeba zohlednit finanční stránku těchto způsobů, kdy by pravidelný tisk informačního a propagačního materiálu mohl pro některá sdružení představovat určitou finanční zátěž. Ideální se však jeví možnost zasílání SMS zpráv od obce. Například město Břeclav tento způsob poskytování informací nabízí. Doposud se však jedná pouze o informace o akcích pořádaných, zaštiťovaných či podporovaných městem. V případě ochoty města by však v tomto případě finanční zátěž pro organizace mohla být minimální či nulová. Systém funguje tak, že jedinec, který má zájem být pravidelně informován, zašle na stanovené telefonní číslo bezplatnou SMS zprávu, kterou se aktivuje automatické zasílání zpráv s informacemi o dění v nejbližším okolí. Tyto zprávy jsou pro příjemce bezplatné.

Na základě informací získaných dotazníkovým šetřením, bychom také doporučili organizátorům koncertů, divadelních představení a dalších akcí změnu času konání. Jelikož se většina těchto akcí koná večer, některé z nich končí pozdě večer, kdy se už senioři nechtějí vracet za tmy sami domů a mají strach o svou bezpečnost, bylo by vhodné posunout zahájení například na pozdější odpoledne. Části respondentů také nevyhovovali dopolední časy, kdy by uvítali spíše odpolední hodiny. Tyto nedostatky, které se ale týkají spíše programů pořádaných obcemi, knihovnami apod., však lze snadno vyřešit a odstranit.

Místní organizaci Svazu důchodců České republiky, Břeclav bychom dále navrhly zvážení pořádání mezigeneračních setkání- retro setkání, o která projevila zájem jejich členka. Tento návrh je nejen velmi zajímavý, ale také by mohl být přínosný pro všechny zúčastněné generace, pro zlepšení a upevnění jejich vztahů. Což je další důležité, aktuální a velmi problematické téma, kterému se věnuje řada výzkumů.

Tuto kapitolu uzavřeme obecným doporučením pro obce, subjekty poskytující nabídku volnočasových činností a také referencí pro samotné seniory. Nejen z našeho výzkumu vyplývá, že je potřeba věnovat více zájmu, pozornosti a podpory seniorům a jejich aktivnímu a smysluplnému trávení volného času. Na seniory bychom pak rádi apelovali, aby nerezignovali, nepřejímali negativní a stereotypní pohled na stáří, aby nebyli pasivní, nevšimaví k nabídce činností, a také aby právě svou aktivitou, činnostmi, zájmy, koníčky a pevnou vůlí vyvraceli tyto stereotypy a pomáhali zlepšovat nabídku volnočasových činností pro tuto věkovou kategorii.

## ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsme se zabývali volným časem seniorů, konkrétně tedy možnostmi trávení volného času seniorů na Břeclavsku. V první kapitole se zabýváme základními pojmy, jež jsou pro tuto práci stěžejní- stáří, stárnutí, aktivní stáří, senior, volný čas, volnočasové aktivity, a vymezením těchto pojmů dle odborníků.

V následující kapitole se věnujeme volnočasovým aktivitám se zaměřením na seniory, kdy vymezuje nejčastější volnočasové činnosti, jimž se senioři věnují- zájmové vzdělávání, gerontopedagogika, kultura, umění, zahrádkaření, chalupaření, sport, turistika atd.

V poslední kapitole teoretické části uvádíme konkrétní volnočasové činnosti pro seniory, jež jsou nabízeny a realizovány na Břeclavsku.

Tímto tématem jsme se zabývali, jelikož aktivní a podnětné trávení volného času seniorů je velice důležitým aspektem tzv. aktivního stárnutí a napomáhá ke snižování negativ spojených se stárnutím. Vzhledem ke stárnutí populace se toto téma stává stále více aktuálním a je stále více potřebné mu věnovat dostatečnou pozornost.

Cílem této práce bylo analyzovat možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku. Tedy to jaké možnosti jsou v této oblasti nabízeny, využívány, jaká je míra tohoto využívání, jaká je informovanost o těchto možnostech a jaké jsou případné návrhy pro zlepšení informovanosti i nabídky. A dále provést srovnání s teoretickými východisky, která jsou uváděna v odborné literatuře a dosud realizovaných výzkumech.

V praktické části této bakalářské práce jsme pomocí metody dotazníkového šetření získali informace o využívání nabízených volnočasových činnostech pro seniory na Břeclavsku, návrhy na jejich zlepšení, změnu či rozšíření, dále jsme zjistili informovanost seniorů o těchto možnostech, a jejich návrhy na její zlepšení.

Vyhodnocení výsledků výzkumu ukázalo, že velká část seniorů běžně tráví svůj volný čas sledováním televize, poslechem rádia, používáním počítače, ale i návštěvami kulturních akcí či udržováním sociálních kontaktů- setkávání se s přáteli, rodinou. Procento seniorů, kteří tráví svůj volný čas sportem je také vysoké, ale i přes to je třeba nabízet seniorům více aktivnějších možností využití času než je pasivní sledování televize. Důležitý je však fakt, že většina respondentů je spokojena s tím, jak tráví svůj volný čas. Tudíž je zapotřebí určité motivace seniorů k větší aktivitě. Důvodem trávení volného času pasivním způsobem je samozřejmě u části seniorů také jejich zdravotní stav a s ním spojená nejrůznější omezení,

případně finanční náročnost některých volnočasových činností. Proto je také třeba přizpůsobit a částečně upravit stávající nabídku.

Jak jsme již uvedli, lidská populace stárne a seniorů přibývá. Proto je opravdu nezbytné zabývat se jejich potřebami a zajímat se o jejich způsob trávení volného času, řešit nedostatky a odstraňovat chyby. A i když se tak dnes již často děje, míra tohoto zájmu, pomoci a podpory stále ještě není dostatečná ani uspokojující. Senioři jsou stále přehlíženi, odstrkováni, často i izolováni, je na ně často nahlíženo stereotypně jako na nepotřebné, nemohoucí, nemocné či neprospěšné a na jejich potřeby a zájmy se nebere ohled. Na závěr bychom chtěli upozornit na fakt, že toto téma se jednou bude týkat každého z nás.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### Literární zdroje:

- [1] DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [2] HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [3] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 96 s., iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [4] HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Sociální péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- [5] CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [6] JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [7] KOLÁŘ, Zdeněk. Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 192 s. ISBN 978-80-247-3710-2.
- [8] KONČEKOVÁ, Ľuba. Vývinová psychológia. 4., aktualizované vydanie, vo Vydavateľstve Michala Vaška tretie. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška, 2014, 295 stran. ISBN 978-80-7165-945-7.
- [9] MÜHLPACHR, Pavel a Miroslav BARGEL. Senioři z pohledu sociální pedagogiky. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, 146 s. ISBN 978-80-87182-21-5.
- [10] NĚMEC, Jiří. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium. Brno: Paido, 2002, 119 s. ISBN 8073150123.
- [11] ORT, Jiří. Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí). Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004, 56 s., [5] l. obr. příl. ISBN 80-7044-636-6.

- [12] PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Šedivější hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013, 181 s. ISBN 978-80-210-6310-5.
- [13] PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. Andragogický slovník. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, 320 s. ISBN 978-80-247-4748-4.
- [14] PRŮCHA, Jan. Pedagogická encyklopedie. Praha: Portál, 2009, 935 s. ISBN 978-80-7367-546-2.
- [15] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013, 395 s. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [16] PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, 2015, 96 stran. ISBN 978-80-7345-437-1.
- [17] ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání. Vyd. 3. Praha: Portál, 2014, 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6.
- [18] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [19] SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. Hry a činnosti pro aktivní seniory. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 173 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-262-0335-3.
- [20] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

### Internetové zdroje:

- [2] *Akademie třetího věku* [online]. 2011, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://ccv.volny-cas.cz/akademie-tretiho-veku/#content>
- [2] *Aktuální akce* [online]. 2011, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://ccv.volny-cas.cz/#content>
- [3] *Co nám dal rok 2015* [online]. 2016, [cit. 2016-2-13]. Dostupné z: <http://senioribreclav.webnode.cz/news/co-nam-dal-rok-2015/>
- [4] *Český červený kříž* [online]. 2016, [cit. 2016-2-13]. Dostupné z: <http://www.lanzhot.cz/organizace-a-spolky/?more=151#msg151>

- [5] *Folklor* [online]. 2014-2016, [cit. 2016-1-28]. Dostupné z: <http://breclav.eu/kultura-a-volny-cas/folklor-2>
- [6] *KČT* [online]. 2011-2016, [cit. 2016-1-28]. Dostupné z: <http://www.kct.cz/cms/kalendar-turisticky-akci>
- [7] *Klub důchodců Velké Pavlovice* [online]. 2006-2016, [cit. 2016-2-13]. Dostupné z: <http://www.velke-pavlovice.cz/Article.asp?nDepartmentID=368&nArticleID=3743&nLanguageID=1>
- [8] *Koncerty* [online]. 2008, [cit. 2016-1-28]. Dostupné z: <http://kinobreclav.webnode.cz/>
- [9] *Kondiční cvičení žen* [online]. 2016, [cit. 2016-2-12]. Dostupné z: <http://www.kostice.cz/spolky-sdruzeni/kondicni-cviceni-zen/>
- [10] *Kalendář akcí v Břeclavi* [online]. 2013, [cit. 2016-2-6]. Dostupné z: <http://www.muzeumbv.cz/kalendar-akci-v-breclavi/>
- [11] *Kulturní léto na schodech* [online]. 2014-2016, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://breclav.eu/calendar/kulturni-leto-na-schodech-1>
- [12] *Kurzy pořádané městskou knihovnou* [online]. 2009, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://www.knihovna-bv.cz/index.php?path=kurzy/>
- [13] *Městská knihovna Valtice* [online]. 2016, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://www.knihovnavaltice.webk.cz/>
- [14] *Muzejní spolek* [online]. [cit. 2016-1-28]. Dostupné z: <http://www.muzeumhustopece.cz/43-muzspolek/sekce.php#zalozka>
- [15] *Nabídka počítačových kurzů* [online]. 2011, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://ccv.volny-cas.cz/pocitacove-kurzy/>
- [16] *Poslání České obce sokolské* [online]. 2015, [cit. 2016-1-28]. Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/5458/poslani-ceske-obce-sokolske>
- [17] *Projekty- Odbor všestrannosti* [online]. 2015, [cit. 2016-1-28]. Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/5363/projekty-odbor-vsestrannosti>
- [18] *Senioři chodí cvičit* [online]. 2016, [cit. 2016-2-6]. Dostupné z: <http://www.hustopece-city.cz/seniori-chodi-cvicit-fitka-diky-projektu-jihomoravskeho-kraje/>



- [19] *Stálé expozice* [online]. 2013, [cit. 2016-1-28]. Dostupné z: <http://www.muzeumbv.cz/stale-expozice/>
- [20] *Taneční pro dospělé* [online]. [cit. 2016-2-6]. Dostupné z: <http://www.ts-dagmar.cz/dospeli-breclav>
- [21] *Taneční pro dospělé2* [online]. 2006, [cit. 2016-2-6]. Dostupné z: <http://www.tsmorava.cz/?table=info>
- [22] *Trénování paměti* [online]. 2011, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://ccv.volny-cas.cz/trenovani-pameti/#content>
- [23] *Univerzita 3. věku* [online]. [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://mikulov.knihovna.cz/univerzita-3-veku/>
- [24] *Úvodem* [online]. 2014, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://www.muzeum-lednice.cz/>
- [25] *Virtuální univerzita třetího věku* [online]. 2009, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://www.knihovna-bv.cz/images/160202vu3v.jpg>
- [26] *Virtuální univerzita třetího věku v knihovně* [online]. 2011, [cit. 2016-1-22]. Dostupné z: <http://ccv.volny-cas.cz/2016/01/virtualni-univerzita-tretiho-veku-v-knihovne/>
- [27] *Zprávy* [online]. 2012, [cit. 2016-1-28]. Dostupné z: <http://www.mpbv.cz/aktualne/aktualni-informace?start=10>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Aj.	A jiné
Apod.	A podobně
Atd.	A tak dále
ČOS	Česká obec sokolská
KČT	Klub českých turistů
MKB	Městská knihovna Břeclav
Např.	Například
S.	Strana
Tj.	To je
Tzv.	Takzvaný
VU3V	Virtuální univerzita třetího věku
Vyd.	Vydání

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf č. 1: Výsledky položky č. 6 .....	36
Graf č. 2: Výsledky položky č. 7 .....	37
Graf č. 3: Výsledky položky č. 8 .....	38
Graf č. 4: Výsledky položky č. 9 .....	39
Graf č. 5: Výsledky položky č. 10 .....	40
Graf č. 6: Výsledky položky č. 1 .....	41
Graf č. 7: Výsledky položky č. 2 .....	42
Graf č. 8: Výsledky položky č. 3 .....	43
Graf č. 9: Výsledky položky č. 11 .....	44
Graf č. 10: Výsledky položky č. 4 .....	45
Graf č. 11: Výsledky položky č. 12 .....	46
Graf č. 12: Výsledky položky č. 13 .....	47
Graf č. 13: Výsledky položky č. 15 .....	48
Graf č. 14: Výsledky položky č. 16 .....	48
Graf č. 15: Výsledky položky č. 17 .....	49

## SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA 1: DOTAZNÍK.....	68
--------------------------	----

# PŘÍLOHA 1: DOTAZNÍK

## Dotazník- Možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku

Dobrý den,

jmenuji se Nikol Tomšejová a jsem studentka 3. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, oboru Sociální pedagogika. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku k mé bakalářské práci na téma Možnosti trávení volného času seniorů na Břeclavsku. Dotazník je anonymní a získané údaje budou sloužit pouze pro mou bakalářskou práci.

Děkuji za Váš čas a ochotu při vyplňování dotazníku.

*Při vyplňování dotazníku zakroužkujte, prosím, vždy jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak. Žádná z odpovědí není správná nebo špatná, proto prosím vyplňte tento dotazník podle pravdy.*

**1) Jakého zájmového sdružení na Břeclavsku jste členem/ členkou? (Ize vybrat více možností)**

- a) Sokol
- b) Klub českých turistů
- c) Svaz důchodců České republiky, místní organizace Břeclav
- d) Klub důchodců Velké Pavlovice
- e) Senior klub Poštorná
- f) Jiné (prosím napište) \_\_\_\_\_

**2) Jaké další nabídky a možnosti trávení volného času využíváte? (Ize vybrat více možností)**

- a) Kulturní akce (divadelní představení, koncerty, kino, folklor)
- b) Sportovní (plavání pro seniory, rekonvalescenční cvičení)
- c) Vzdělávací (univerzita třetího věku, přednášky, kurzy, školení)
- d) Jiné (prosím napište) \_\_\_\_\_

**3) Jakým způsobem trávíte běžně svůj volný čas? (Ize vybrat více možností)**

- a) odpočinkem, relaxací
- b) sebezvzděláváním (univerzity třetího věku, přednášky)
- c) udržováním sociálních kontaktů (setkávání se s přáteli, rodinou)
- d) sportem a turistikou
- e) cestováním
- f) ručními pracemi
- g) návštěvami kulturních a společenských akcí (muzeum, divadlo, kino, koncerty)
- h) četba (knihy, noviny, časopisy)

- i) poslechem rádia, sledováním televize
- j) používáním počítače
- k) práce na zahradě (pěstitelská činnost)
- l) chovatelská činnost

i) Jinak (*prosím napište*) \_\_\_\_\_

**4) Z jakého důvodu trávíte svůj volný čas způsobem, jaký jste uvedl/a výše?**

*(Ize vybrat více možností)*

- a) Udržování sociálních kontaktů, vztahů
- b) Chci se dále vzdělávat a rozvíjet
- c) Chci si udržovat fyzickou kondici
- d) Chci trávit svůj volný čas aktivně
- e) Můj způsob trávení volného času mě naplňuje (působí mi radost, baví mě)
- f) Chci si plnit své sny
- g) Z jiného důvodu (*prosím napište*) \_\_\_\_\_

**5) Jste spokojen/a s tím, jak trávíte Váš volný čas?**

- a) Naprosto spokojen/a
- b) Spíše spokojen/a
- c) Nedokážu jednoznačně odpovědět
- d) Spíše nespokojen/a
- e) Naprosto nespokojen/a

**6) O jakých nabízených možnostech trávení volného času pro seniory na Břeclavsku víte? (*prosím vypište*)**

**7) Jak jste se o těchto možnostech dozvěděl/a? (*Ize vybrat více možností*)**

- a) Od známých (jiných seniorů apod.)
- b) Od rodiny
- c) Z médií (místní periodika, rozhlas, TV stanice)
- d) Jinak (*prosím vypište*) \_\_\_\_\_

**8) Jaká je podle Vás informovanost mezi seniory o možnostech trávení volného času na Břeclavsku?**

- a) Dostatečná
- b) Nedostatečná

c) Nevím

**9) Jak by se podle Vás dala informovanost seniorů na Břeclavsku o jejich možnostech trávení volného času zlepšit? (prosím napište)**

**10) Jaký je podle Vás nejlepší způsob, jak se dozvědět o volnočasové aktivitě?**

- a) Od známých
- b) Od rodiny
- c) Z médií (místní rozhlas, TV stanice, periodika)
- d) Jinak (prosím napište) \_\_\_\_\_

**11) Nabízené volnočasové činnosti využívám:**

- a) Plně (všechny, o kterých vím)
- b) Většinu
- c) Jen některé (méně než polovinu)
- d) Pouze ty, které nabízí můj spolek, organizace

**12) Jaké jsou Vaše důvody nevyužívání/ nízkého využívání nabízených možností? (Ize vybrat více možností)**

- a) Finanční
- b) Časový (nedostatek volného času, nevyhovující čas nabízených činností)
- c) Dostupnost (nabízené volnočasové činnosti nejsou v mé obci, nedostatek spojů)
- d) Nedostatečná informovanost
- e) Nedostatek zájmu, motivace
- f) Zdravotní omezení
- g) Nevyhovující nabídka
- h) Jiný důvod (prosím napište) \_\_\_\_\_

**13) Jak hodnotíte činnost zájmového sdružení, které navštěvujete?**

- a) Jsem s ní spokojen/á (dostatečná nabídka, informovanost o jeho nabídce, bezproblémová organizace, dostupnost)
  - b) Nejsm s ní spokojen/á (prosím uveďte proč)
- \_\_\_\_\_

c) Nedokážu posoudit

**14) Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku?**

- a) Naprosto ano
- b) Spíše ano
- c) Nedokážu jednoznačně posoudit
- d) Spíše ne
- e) Naprosto ne

**15) Uvítal/a byste i další volnočasové aktivity pro seniory na Břeclavsku?**

- a) Nevím, nemám přehled o všech možnostech, které jsou nabízeny
- b) Ne, nabízené činnosti mi vyhovují
- c) Ano (*napište prosím jaké*) \_\_\_\_\_

**16) Jak byste změnil/a nabídku volnočasových činností pro seniory na Břeclavsku? (*prosím napište*)**

**17) Co byste změnil/a na nabízených možnostech trávení volného času pro seniory na Břeclavsku? (*Ize vybrat více možností*)**

- a) Cenu (měly by být levnější, nebo zcela zdarma)
- b) Časy konání
- c) Akce by se měly konat častěji
- d) Místo konání (nabídka by měla být rozšířena i do jiných obcí)
- e) Jiné (*prosím napište*) \_\_\_\_\_

Místo pro Vaše připomínky

---

---

---

Děkuji Vám za Váš čas a poskytnuté informace.

Nikol Tomšejová